

Training Autogeno e Bioenergetica



Attraverso le tecniche del Training Autogeno potrai acquisire un nuovo metodo di Auto-distensione.

Ciò significa che un volta imparato lo potrai gestire in maniera autonoma in praticamente qualsiasi situazione e luogo.

Svolto in un spazio sicuro e confortevole lavoreremo sull'acquisizione di una nuova consapevolezza psico-fisica che ci aiuterà a conoscerci più a fondo.

Il T.A. può essere svolto sia in sedute individuali che di gruppo e i suoi benefici passano da un miglioramento generale dello stato attentivo e concentrazione sino, ad influenzare positivamente stati di insonnia, ansia, panico e stress.

Inoltre, le tecniche di Bioenergetica ci consentiranno di entrare in un contatto più profondo con il nostro mondo emotivo.

Il percorso prevede 8 incontri, individuali o di gruppo. Con un massimo di 6 persone per sessione di lavoro.

- Viste le nuove disposizioni del Consiglio dei Ministri in merito agli
assembramenti il corso di Training Autogeno potrà essere svolto in modalità
telematica presso adeguate piattaforme che garantiranno il rispetto della privacy -

Per maggiori informazioni

Dr.ssa Manuela Crupi

Tel 340/8517722

mail manuela.crupi@gmail.com

sito www.synopsis-psicologia.it