

DOTT.SSA GIORGIA SARI
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA
Ordine degli Psicologi del Veneto n. 6181
ORGANIZZA:

Corso di
TRAINING AUTOGENO di base
rilassamento fisico e mentale

OTTO LEZIONI dalle 19.00 alle 20.15
Ogni Mercoledì dal 25 Marzo 2015
In via Per Piavon 20, Oderzo (TV)

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento fisico e mentale, che una volta appresa, permette di compensare efficacemente gli stati di tensione, e raggiungere così, un ottimale equilibrio psicofisico.

Rivolgendosi contemporaneamente all' apparato fisico e psichico consente miglioramenti:

- Fisici (soprattutto nei casi di disturbi del sonno, cefalee, tachicardie, problemi circolatori e respiratori, disturbi digestivi, problemi uro-genitali)
- Psicici (in particolare in casi di disturbi d'ansia, fobie, umore depresso, scarsa autostima)
- Psicofisici (disturbi con base psicosomatica)

Il training autogeno contribuisce inoltre ad un miglioramento della concentrazione, dell'efficienza mentale, delle prestazioni lavorative e sportive, favorendo, altresì, un recupero delle energie psicofisiche.

Per informazioni rivolgersi a:



Dr.ssa Sari Giorgia
Psicologa Psicoterapeuta
Via per Piavon 20, 31046 Oderzo
Cell. 333 6050787
e-mail sari.giorgia@gmail.com
www.giorgiasaripsicoterapeuta.it