



POLISPORTIVA DESENZANESE

ORGANIZZA

CORSO DI TRAINING AUTOGENO

TECNICA DI *RILASSAMENTO* E GESTIONE DELLO *STRESS*

PERCORSO PER:

- Gestire lo **STRESS**, la **STANCHEZZA** e i suoi **SEGNALI** (*mal di testa, irritabilità, tachicardia, gastrite,...*)

- Gestire **RABBIA**, **ANSIA** e **PANICO**

- Migliorare la **qualità del SONNO**

- **Aiuta a superare l'INSONNIA**

- Migliorare il **tono dell'UMORE**

- Accrescere l'**AUTOSTIMA**

- Prevenire **DISTURBI PSICOSOMATICI**
(asma, allergie, gastriti, ulcera, eczemi,..)

- Acquisire una totale **PADRONANZA DI SE'**

- Aumentare la **CONCENTRAZIONE**, la **MEMORIA**,
l'ATTENZIONE e la **PRODUTTIVITA'**

- Aumentare il rendimento durante **ESAMI, gare sportive e prestazioni professionali**

- Acquisire il metodo per raggiungere un **RILASSAMENTO PROFONDO**

- Recuperare le **ENERGIE PSICO-FISCHE**

- Rafforzare il **SISTEMA IMMUNITARIO**

CICLO DI 6 INCONTRI DI UN'ORA A CADENZA SETTIMANALE MASSIMO 12 PARTECIPANTI

A PARTIRE DA LUNEDÌ 5 NOVEMBRE 2018 ORE 20:30

SERATA DI PRESENTAZIONE GRATUITA LUNEDÌ 29 OTTOBRE 2018

PRESSO LA SEDE DELLA *POLISPORTIVA DESENZANESE*

PIAZZA DEL SANTUARIO 9 DESENZANO DI ALBINO

Per INFO e PRENOTAZIONI

TELEFONARE AL 375.54.97.883

INVIARE MAIL A valeriatessa.psicologa@gmail.it



CONDUTTORE

VALERIA TESSA – **PSICOLOGA DEL BENESSERE**

www.valeriatessapsicologa.it