



L'ASSOCIAZIONE SPORTIVA "I CINQUE SENSI"

ORGANIZZA

CORSO di TRAINING AUTOGENO

**IMPARARE A RILASSARSI PER
RITROVARE L'ENERGIA NATURALE**

imparare facilmente a

gestire l'ansia

lasciare andare lo stress

trovare la calma

raggiungere uno stato

ottimale di benessere

IL CORSO È CONSIGLIATO IN PARTICOLARE

- Per combattere lo stress quotidiano e l'eccessiva stanchezza;
- Migliorare le prestazioni fisiche, sportive e lavorative;
- Migliorare la concentrazione, la memoria e l'autocontrollo;
- Alleviare il dolore (cefalee, emicrania, dolori addominali, ecc...);
- Preparazione al parto.

È INOLTRE INDICATO PER I CASI DI

- Disturbi d'ansia;
- Disturbi del sonno;
- Disturbi psicosomatici (gastrointestinali, cardiocircolatori, dermatologici, respiratori, dolori muscolo-tensivi, bruxismo, asma, ecc...);
- Abitudini negative (fumo, alcool, fame nervosa, ecc...)

Durata

Il corso avrà una durata di 10 lezioni con cadenza settimanale

Dove

**Si terrà presso la Palestra "I CINQUE SENSI"
in via F.lli Cavanis, 52/A Chirignago (VE) (Zona supermercato ALI')**

Conduce il corso

**dott.ssa Clara Carletti, psicologa,
operatrice di T.A. certificata CISSPAT**

Info e Iscrizioni

**dott.ssa Francesca Cometti
cell. 349 4078076
e-mail: icinquesensiasd@gmail.com**