



Corso di Training Autogeno di Base

*Per raggiungere una migliore armonia interiore
Per gestire al meglio situazioni di difficoltà e tensione
Per affrontare positivamente varie circostanze della vita
Per recuperare le energie, l'efficienza e la concentrazione
Per migliorare la conoscenza di sé (psico – fisica e spirituale)
Per diventare più “Resilienti” (piegandosi... ma non spezzandosi)
Per attivare capacità di auto-guarigione rafforzando il sistema immunitario
Per ritrovare un buon sonno ed un atteggiamento più positivo e propositivo*

**Il percorso è aperto a tutti gli interessati e si svolge
all' Università degli Adulti di Cesena
presso Scuola Elementare “Oltresavio”
- Sala del Teatro -
Via Quarto dei Mille, 175 Cesena (FC)**

**Il Corso di Base si svolge in
n. 5 incontri di gruppo a cadenza settimanale
Conduce: Dr. Giuliano Aguzzoni – Psicologo**

Formato sul Training Autogeno di Base e Superiore-Meditativo presso:
CISSPAT ((Centro Italiano Studio Sviluppo
Psicoterapia A Breve Termine) di Padova

(Investimento: Euro 180,00)

Date del corso e orario :

**Lunedì 5 - 12 - 19 - 26 Novembre e
Lunedì 03 Dicembre 2018
dalle ore 21,00 alle ore 22,30**

Chi vuole saperne di più sulla tecnica può contattare:
Dott. G. Aguzzoni: aguzzoni@trainingautogeno-cesena.it
Cellulare n. 338.2080405

Per conoscere meglio la tecnica del Training Autogeno
vedere informazioni su Sito Internet del Dr Giuliano Aguzzoni:

www.trainingautogeno-cesena.it

**Per iscrizioni e altri riferimenti organizzativi:
Universita' degli Adulti di Cesena
Tel: 0547/330678 Cell. 340.5562024
www.associazionéalighieri.it**