

Corso di Gruppo di Training Autogeno

*Per raggiungere una migliore armonia interiore
Per gestire al meglio situazioni di difficoltà e tensione
Per affrontare positivamente le varie circostanze della vita
Per recuperare le energie psico-fisiche 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 nella sala del teatro dell' **Università degli Adulti** c/o la Scuola Elementare "Oltresavio" – Via Quarto dei Mille 175 Cesena (FC)

(FC)

Sala Corso:



**Il Corso di Training Autogeno di Base si compone di:
n. 5 incontri di gruppo a cadenza settimanale +
n.1 incontro individuale facoltativo per personalizzare la tecnica**

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 per i 5 incontri : Euro 150,00)

**DATE: Martedì 3 – 10 – 17 – 24 Novembre e
Martedì 1 Dicembre 2020
(ORARIO: dalle 21,00 alle 22,30)**

Per conoscere meglio alcuni aspetti della tecnica del Training Autogeno
vedere su Sito Internet del Dr Giuliano Aguzzoni:

www.trainingautogeno-cesena.it

**Per altre Info Tel a Dr. G. Aguzzoni: Cell. 338.2080405
Per Iscrizioni: Università per Adulti Tel. 0547. 330678**