

Laboratorio esperienziale gratuito: Approccio al Training Autogeno - Metodo J.H. Schultz

Vuoi imparare una tecnica di rilassamento? partecipa al

Laboratorio esperienziale **gratuito**: “**Approccio al Training Autogeno - metodo J.H. Schultz**” che si terrà presso la sala conferenze della Biblioteca Antonelliano di Senigallia.

Il laboratorio è aperto a tutti i maggiorenni e tenuto dallo psicologo clinico dott. Gabriele Campanella

- dal 2 ottobre al 13 novembre - durata incontro 1 ora e 30 minuti circa con inizio alle ore 16.30

- numero minimo dei partecipanti per l'attivazione 6, numero massimo 20

• **iscrizioni dal 16 al 30 settembre 2024**

2 ottobre “La calma”

9 ottobre “La pesantezza”

16 ottobre “Il calore”

23 ottobre “Il cuore”

30 ottobre “Il respiro”

6 novembre “Il ventre”

13 novembre “La fronte fresca”

Per l'acquisizione del metodo si consiglia di partecipare a tutti i 7 incontri gratuiti

** è sconsigliato in patologie depressive, psicotiche e in cardiopatie acute, inclusa bradicardia, aritmia, embolia polmonare, ipoglicemia- si consiglia in questi casi di consultare prima il proprio medico.

[per iscriverti clicca qui](#)

