

# TRAINING AUTOGENO

## Rilassamento, Meditazione



### Training autogeno in acqua

Tre giorni dedicati all'apprendimento in gruppo di semplici tecniche di training autogeno, rilassamento e meditazione per:

- Superare i momenti di stanchezza (un esercizio di training autogeno può corrispondere ad un'ora o due di sonno).
- Imparare a combattere lo stress.
- Prevenire disturbi psicosomatici (emicranie, cefalee, gastriti, difficoltà respiratorie, tachicardie).
- Migliorare le prestazioni fisiche e mentali
- Migliorare la concentrazione, la memoria, l'autocontrollo.
- Controllare ansia, depressione, paure, attacchi di panico, insonnia.
- Innalzare il livello di consapevolezza.
- Migliorare la qualità delle relazioni sentimentali

- ▶ Una profonda esperienza di consapevolezza
- ▶ Cure e attenzioni al corpo e alla mente
- ▶ Un'occasione per conoscere persone nuove

Data: 24 - 26 Aprile 2015

Dove: Hotel Garden Montegrotto Terme

Orario: Dalle 16:00 di Venerdì 24  
alle 12:00 di Domenica 26

Altro: Il corso è tenuto dal Dr. Adriano Legacci, psicologo psicoterapeuta, direttore del Centro di Psicologia, Psicoterapia e Meditazione:  
[psicologopadova-adrianolegacci.it](http://psicologopadova-adrianolegacci.it)  
[info@psicologopadova-adrianolegacci.it](mailto:info@psicologopadova-adrianolegacci.it)

392 14.61.911