



ASSOCIAZIONE FAMIGLIE - VERONA

## **CONSULTORIO FAMILIARE VERONA - SUD**

Via P.F.Calvi, 4b - 37135 Verona (Tombetta) tel. 045 583480 / 333 7426871

Email: [confam.vrsud@tin.it](mailto:confam.vrsud@tin.it)

Sito internet: [www.consultoriofamiliareveronasud.it](http://www.consultoriofamiliareveronasud.it)

### **CORSO DI TRAINING AUTOGENO**

**INIZIO SETTEMBRE 2017**

*RICREA L'EQUILIBRIO TRA MENTE E CORPO*

Il **Training Autogeno** è un metodo di autodistensione e di rilassamento, finalizzato al recupero energetico, ad eliminare ansia, insonnia e stress. E' utilizzato per aumentare le prestazioni psicofisiche in ogni settore (scuola, lavoro, sport). E' rivolto a tutti coloro che desiderano raggiungere uno stato di benessere psico-fisico e migliorare la qualità della propria vita.



**10 INCONTRI SETTIMANALI**

**IL LUNEDI DALLE 19.00 ALLE 20.00**

**PRESSO IL CONSULTORIO FAMILIARE VERONA-SUD**

**VIA CALVI 4/B VERONA**

**CONDUTTORE: Dott.ssa Stefania Peranzoni, psicologa**

E' richiesta una quota di iscrizione

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI TELEFONARE ALLO 045-583480**

e-mail [confam.vrsud@tin.it](mailto:confam.vrsud@tin.it)  
[www.consultoriofamiliarevrsud.it](http://www.consultoriofamiliarevrsud.it)