



ASSOCIAZIONE FAMIGLIE - VERONA

CONSULTORIO FAMILIARE SOCIO-EDUCATIVO VERONA - SUD

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

## **CORSO DI TRAINING AUTOGENO**

**LUNEDI 11 MARZO 2019 ORE 19**

**RICREA L'EQUILIBRIO TRA MENTE E CORPO**

Il **Training Autogeno** è un valido strumento di rilassamento e benessere, finalizzato al recupero delle energie fisiche, ad eliminare ansia, insonnia e stress. Per migliorare la concentrazione e le prestazioni nello studio, nel lavoro, nello sport e nel lavoro di tutti i giorni. 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-psicoterapeuta**

Costo dell'intero corso 100 €

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI TELEFONARE**

**ALLO 045-583480 - 333-7426871**

e-mail [consultorioveronasud@gmail.com](mailto:consultorioveronasud@gmail.com)  
[www.consultoriofamiliarevrsud.it](http://www.consultoriofamiliarevrsud.it)