



GRUPPO DI TRAINING AUTOGENO E MEDITAZIONE

(Sede: Palermo/zona Fiera)



A chi si rivolge:

- persone che vogliono apprendere il Training Autogeno e le tecniche di meditazione a supporto della salute psicofisica;
- persone che hanno appreso i metodi di rilassamento individualmente e desiderano consolidarli e/o farne esperienza diversa in gruppo;
- atleti, studenti o persone che fanno lavori stressanti, che desiderano sostenere il benessere nelle proprie prestazioni psico-fisiche.

Metodi adottati:

Training Autogeno, Rilassamento Progressivo, Psicocibernetica, Meditazione, Visualizzazione guidata, Tecniche di Yoga, Tecniche di respirazione.

Contributo mensile: 20 euro per 4 incontri al mese. L'iscrizione è trimestrale.

Gruppi:

- Martedì 18.30/19.30
- Giovedì 18.30/19.30

Sede: zona Fiera del Mediterraneo, Palermo

Dotazione richiesta: telo da mare, eventuale pile o cuscino se sono graditi.

Per informazioni e iscrizioni:

Email: a centroaspenonlus@gmail.com

Tel. 320/2682277 (ore pomeridiane o sabato mattina)