



# Rilassamento Autogeno

con **Vincenzo Marolla**

**Psicologo, Psicoterapeuta,  
Operatore Tecniche di Rilassamento.**



Il rilassamento autogeno è una tecnica pratica e semplice da apprendere.

Attraverso il rilassamento è possibile:

- prevenire e curare i disturbi psicosomatici (emicranie, gastriti, difficoltà respiratorie, tachicardie ecc.),
- superare i momenti di stanchezza che possono insorgere durante il giorno,
- migliorare la concentrazione, combattere un eccessivo carico di stress.

**da Giovedì 5 Ottobre alle ore 20:30**

Tutti i Giovedì sera per un totale di 8 incontri.

Il corso è a numero chiuso.

E' previsto un breve colloquio informativo prima dell'inizio.

Per info & Iscrizioni

**Posturalia** Via Lelli, 24 - Rastignano (Bo)

tel. 051 743505 dal lun. al ven. dalle ore 10 alle 12 / dalle 17 alle 20.