


AGRIMONIA 1.0
PROGETTO
DOLORE CRONICO
E NON SOLO...



LABORATORIO
TECNICHE DI RILASSAMENTO
E CONSAPEVOLEZZA

Via Volta, 18
Corsico (MI)
c/o "Sunncoop"

Piazza degli Eroi, 6
Settimo Milanese (MI)
c/o "Spazio Se.Mi.Muovo"



In questo percorso, **aperto a tutti**, si potranno sperimentare diverse forme di rilassamento e di consapevolezza praticate nella cultura occidentale e orientale, anche giocando a integrarle tra loro, come **il Rilassamento muscolare progressivo di Jacobson, il Rilassamento frazionato di Vogt, il Body Scan, le visualizzazioni guidate, gli esercizi di respirazione, le meditazioni dinamiche guidate, la recitazione di mantra, il Do In, la ri-equilibratura del Nervo Vago...**

Per chi lo desidera è prevista l'attivazione anche di un laboratorio specifico sul **Training Autogeno**.

Ogni modulo è composto da **6 incontri di gruppo**

Frequenza: **1 h. e 30'/15 giorni**

Numero partecipanti: **6-10 persone**

Costo: €27,00+2% a incontro (totale €162,00+2%)

Giorni (giovedì e sabato)

Orari (da concordare con i partecipanti)

Da gennaio 2024...in poi

Per Info e Iscrizioni:

Dr.ssa Valeria Api

tel. 347 1489705 (sms o whatsapp)

Sarete richiamati

www.psicologacesanoboscone.it



Sconto del 10% per iscrizioni entro il 13/01/2024