



Centro Medico-Socio-Psicologico *Via G. Picardo n.2*

centromedsocpsi@pratolaserra.gov.it www.centromedicopratolaserra.it

Il Centro Medico-Socio-Psicologico organizza: *Corso di Training Autogeno e Tecniche di Rilassamento*

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento che consiste in una serie di esercizi di concentrazione che si focalizzano su diverse zone corporee, allo scopo di ottenere un generale stato di rilassamento sia a livello fisico che psichico. Con il T.A. si può ottenere un miglioramento in: insonnia; prestazioni lavorative, artistiche, sportive e scolastiche; disturbi alimentari; dipendenze dal gioco, tabacco, sostanze tossiche; ansia; attacchi di panico; disturbi psicosomatici; stress; fobie e ossessioni; disturbi della sessualità; disturbi cardio-circolatori; disturbi gastrointestinali.

**Info e prenotazioni:
366 9097081 - 366 4164948**