

Training Autogeno di base

10 incontri per ritrovare l'armonia
e allontanare lo stress

Il training autogeno di base
consiste nell'apprendimento graduale
di una serie di esercizi di concentrazione psichica passiva
che permettono il realizzarsi di modificazioni di funzioni involontarie
che fanno capo ai vari sistemi organici: la muscolatura,
il sistema cardiovascolare e neurovegetativo, l'apparato respiratorio.

Il **training autogeno** permette a chiunque lo impari
di poterlo poi gestire in maniera autonoma
praticamente in qualsiasi situazione e luogo;
l'apprendimento del metodo però ha regole precise
e necessita di allenamento.

La Terza Via

propone un corso base in una doppia versione:

- di gruppo: 10 sedute di 90 minuti (max. 6 persone)
- individuale: 10 sedute di 60 minuti



Costi e orari

- di gruppo: € 150/persona Mercoledì ore 18 Inizio 20/01/24
- individuale: € 400 orario da concordare Inizio immediato

Sede degli incontri: Corso Francia 58 - 10143 Torino
Per informazioni e iscrizioni: info@laterzavia.eu o tel. 333/9115091