

PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICO-FISICO
ATTRAVERSO IL MOVIMENTO CORPOREO

CORSO
DI
RILASSAMENTO MUSCOLARE

E' SCIENTIFICAMENTE NOTO CHE, PRENDERSI CURA DEL
PROPRIO CORPO, È SIGNIFICATIVO ANCHE SOTTO L'ASPETTO
DEL BENESSERE PSICOLOGICO

IL CORSO, CONDOTTO DA PSICOLOGI ESPERTI NEI PROCESSI
DI RILASSAMENTO MENTALE E CORPOREO, SI COMPONE DI
5 INCONTRI ESPERENZIALI - DURATA 1,30 AD INCONTRO.

ULTIMATO IL PERCORSO, OGNI PARTECIPANTE, AVRA' ACQUISITO LE
TECNICHE PER EFFETTUARE IL RILASSAMENTO IN PIENA
AUTONOMIA

PER RENDERE AGEVOLE LA PARTECIPAZIONE, IL PERCORSO SI
SVOLGE IN PICCOLI GRUPPI, PRESSO I LOCALI SEDE DEL



BABY PARKING - LACOLLINA DEI LEPROTTI
VIA P. GIANNONE, 10 - TORINO

CALENDARIO ATTIVITA'

Nr. Incontro	DATA	ORARIO	ATTIVITA'
1°	Giovedì 13 - Febbraio	18.00-19.30	<i>Introduzione al rilassamento muscolare</i>
2°	Giovedì 20 - Febbraio	18.00-19.30	<i>Rilassamento muscolare guidato</i>
3°	Giovedì 27 - Febbraio	18.00-19.30	<i>Tecniche di visualizzazione e respirazione</i>
4°	Giovedì 06 - Marzo	18.00-19.30	<i>Training autogeno</i>
5°	Giovedì 13 - Marzo	18.00-19.30	<i>Restituzione</i>

COSTO DI PARTECIPAZIONE € 120,00

Materiali, il partecipante deve dotarsi di tappetino da palestra e calze antiscivolo.

PER ISCRIZIONI E/O INFORMAZIONI:



Dott. **Pietro TRANCHITELLA**

Mob. 336 219548

e-mail pietro@tranchitella.it

ISCRIZIONI ENTRO LUNEDI' 10 FEBBRAIO 2014

ATTIVITA' OFFERTA come prestazione "Psicologica"

IN CONVENZIONE A.N.F.I. Torino (Attiva)

SCONTO SOCI e FAMILIARI 20%