



POLIAMBULATORIO PER LA RIABILITAZIONE DELL'ETA' EVOLUTIVA E PER LA FAMIGLIA

---

# CORSO DI TRAINING AUTOGENO

## Ottobre e Novembre 2014

---

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento psico-fisico

Per contrastare in modo efficace ed autonomo i sintomi ed i malesseri della vita quotidiana.

Per ripristinare uno stato di calma recuperando le energie e promuovendo un giusto equilibrio neuro-vegetativo.

L'obiettivo è il raggiungimento di una consapevolezza di sé che ci permetta di riscoprire il nostro corpo imparando ad ascoltarlo.

Ideale per:

Promuovere la propria salute e benessere,  
Migliorare le proprie prestazioni fisiche e sportive,  
Prepararsi al parto  
Combattere disturbi psicosomatici

Il corso si svolge in piccolo gruppo in 7 incontri  
il MERCOLEDI dalle 19.15 alle 20.30,  
a partire da mercoledì 8 ottobre 2014.  
presso GOCCIA DOPO GOCCIA SRL, Via Marconi 18 Pioltello (MI).

Per maggiori informazioni visita il nostro sito [www.gocciadopogoccia.it](http://www.gocciadopogoccia.it)

---

Direttore sanitario: Dott.ssa ANNA PAREA, Medico Chirurgo, Neuropsichiatra Infantile

Via Marconi, 18, 20096 Pioltello (MI) - Tel. 339 5874101 / 347 9952345

**WWW.GOCCIADOPOGOCCIA.IT**  
info@gocciadopogoccia.it tel.02 39462502