

Tecniche di Rilassamento

docente Ornella Barni

Il corso di tecniche di rilassamento (training autogeno esercizi primo livello) consiste in una serie di esercizi particolarmente studiati e concatenati, allo scopo di portare progressivamente al realizzarsi di uno stato di rilassamento e di benessere psico-fisico. È utile particolarmente in situazioni di stress, di ansia.

Il corso è in modalità online.



Corso settimanale il giovedì online dalle 17:30 alle 18:15