



**CONSULTORIO FAMILIARE SANT'ANDREA**  
**Via Giardini Garibaldi 3L - Iseo**

# **TRAINING AUTOGENO**



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**. Non richiede sforzo fisico, ma un **costante allenamento**.

Efficace nella gestione dello stress quotidiano, nella riduzione dell' ansia, nel recupero energetico, nel miglioramento della concentrazione e dell'autocontrollo.

**Per informazioni, costi ed iscrizioni contattare il n. 030/3774742**