

CORSO TECNICHE DI RILASSAMENTO



Un'ora di **benessere** alla settimana
per ridurre tensione e stress fisico e mentale.

Tecniche semplici ed efficaci da utilizzare anche al lavoro per

- rilassare le tensioni muscolari
- ridurre l'ansia
- ampliare il respiro
- alleggerire e allargare il pensiero
- recuperare concentrazione e consapevolezza.

Percorso introduttivo di 4 incontri il **mercoledì** dalle **19.30** alle **20.30**

Primo appuntamento **mercoledì 5 dicembre** 2018

Conduce Elena Sanson, *Psicologa*

Sede: Centro Polifunzionale Alinsieme, Via Riviera Berica 254 Vicenza

Costo di 4 incontri 50 euro. I corsi saranno attivati con un numero minimo di iscrizioni e il pagamento deve essere effettuato per intero al momento dell'iscrizione e prima dell'inizio del corso.

Si consiglia di portare con sé una coperta leggera, un materassino e un piccolo cuscino. Abbigliamento comodo.

Info e iscrizioni

Segreteria Alinsieme via Riviera Berica 254 (VI)

tel 345.5139791

segreteria@alinsiemecoop.org

www.alinsiemecoop.org