

## Autoipnosi e Training Autogeno

Una giornata di formazione dedicata all'autoipnosi e al training autogeno; ricca di esercitazioni per imparare e perfezionare immediatamente la serie di tecniche e strategie esposte.

Sarà posta particolare attenzione sui vantaggi che l'autoipnosi comporta, nella risoluzione di piccoli e grandi problemi quotidiani, fino ad un generale miglioramento della qualità di vita.

E' prevista la consegna di alcune dispense e di un attestato di partecipazione.