



Fitness Relax Entertainment

## Corso di TRAINING AUTOGENO e Tecniche di Respirazione



*Per gestire lo stress e imparare a rilassarsi*

### UTILITÀ DEL CORSO

- Elimina l'Ansia e lo Stress
- Recupera le Energie
- Rigenera il Corpo e la Mente
- Aumenta la Concentrazione e la Memoria
- Migliora la Qualità del Sonno
- Diminuisce il Senso di Stanchezza
- Allevia i Dolori Muscolari
- Riduce le Tensioni Corporee
- Gestisce la Rabbia
- Controlla il Dolore
- Migliora il Tono Dell'Umore
- Rafforza il Sistema Immunitario
- Allena a Vivere Positivamente la Quotidianità
- Previene i DISTURBI PSICOSOMATICI  
mal di testa, irritabilità, tachicardia, gastriti, asma,  
gastriti

### IL TRAINING AUTOGENO

è un metodo semplice ed efficace per fronteggiare in modo semplice e pratico stanchezza, ansia e stress. Lo scopo è fornire strumenti per l'auto-rilassamento e potenziare il benessere psichico dell'individuo

Il training autogeno è stato nel corso degli anni testato clinicamente, la sua efficacia è comprovata e non esistono controindicazioni.

**Serata di Presentazione GRATUITA Giovedì 8 Novembre ore 20:30  
presso il Centro Fitness In Forma per prenotazioni Tel. 035.29.91.10**

*Inizio Corso Giovedì 15 Novembre ore 20:30*