



Ogni giorno un po' di benessere: suggerimenti dalla psicologia

23 settembre 2016 ore 18:30 – 20:30

Elisa Locatelli – psicologa , specializzata in tecniche di rilassamento individuale e di gruppo, operatrice clinica di training autogeno

VI ASPETTIAMO NUMEROSI PER SPERIMENTARE INSIEME IL CAMBIAMENTO E LO SVILUPPO DEL PROPRIO POTENZIALE ATTRAVERSO L'INTERAZIONE MENTE- CORPO E ATTITUDINI CHE POSSONO MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA QUOTIDIANA

L'INCONTRO VERTE SULLA POSSIBILITÀ DI AUMENTARE IL LIVELLO DI CONOSCENZA DEL LEGAME TRA MENTE E CORPO E PRESENTAZIONE DI PRATICHE DI RILASSAMENTO VOLTE AD ACCRESCERE E MIGLIORARE LA CONDIZIONE PSICO-FISICA DELL'INDIVIDUO.

ESPERIENZA MEDITATIVA DI TRAINING AUTOGENO

L'evento è gratuito. Per partecipare occorre segnalare la propria presenza mandando una mail all'indirizzo bergamo@opl.it

**PROGETTO REFERENTI
TERRITORIALI
BERGAMO E PROVINCIA**

Referenti:

Laura Austoni

Psicologa psicoterapeuta

Eleonora Castelli

Psicologa dell'età evolutiva

Centro Yoga Bergamo

Via Giovanni Carnovali 100

Bergamo