

# RILASSARSI CON IL TRAINING AUTOGENO

Incontro di presentazione della tecnica



- Benessere psico-fisico anche in gravidanza
- Gestione di ansia e stress
- Miglioramento delle prestazioni sportive
- Disturbi psicosomatici

a cura della **Dott.ssa Giorgia Porro - Psicologa**  
in collaborazione con la **Palestra Paradise**

**Mercoledì 6 Giugno ore 20:00**

**INCONTRO GRATUITO**

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**