


**AGRIMONIA 1.0**  
**PROGETTO**  
**DOLORE CRONICO**  
**E NON SOLO...**



**LABORATORIO**  
**TECNICHE DI RILASSAMENTO**  
**E CONSAPEVOLEZZA**

Via Volta, 18  
**Corsico (MI)**  
*c/o "Sunncoop"*

**Prossima apertura**  
in nuove sedi del  
territorio lombardo



In questo percorso, **aperto a tutti**, si potranno sperimentare diverse forme di rilassamento e di consapevolezza praticate nella cultura occidentale e orientale, anche giocando a integrarle tra loro, come **il Rilassamento muscolare progressivo di Jacobson, il Rilassamento frazionato di Vogt, il Body Scan, le visualizzazioni guidate, gli esercizi di respirazione, le meditazioni dinamiche guidate, la recitazione di mantra, il Do In, la ri-equilibratura del Nervo Vago...**

Per chi lo desidera è prevista l'attivazione anche di un laboratorio specifico sul **Training Autogeno**.

Ogni modulo è composto da **6 incontri di gruppo**  
Frequenza: **1 h. e 30'/settimana o ogni 15 giorni**  
Numero partecipanti: **8-12 persone**

**Costo:** €.27,00+2% a incontro (totale €.162,00+2%)

**Giorni:** giovedì e sabato

**Orari:** da concordare con i partecipanti

**Per Info e Iscrizioni:**

**Dr.ssa Valeria Api**

**tel. 347 1489705** (sms o whatsapp)

Sarete richiamati!

**[www.psicologacesanoboscone.it](http://www.psicologacesanoboscone.it)**

