

## Con DonnaOggi il corso di “Training autogeno”

**Pubblicato:** Lunedì 28 Settembre 2015



Dopo il successo della scorsa edizione che ha visto la presenza di numerose persone, inizierà **lunedì 5 ottobre alle ore 20,30** presso la sede dell'associazione Donna Oggi a Tradate, **un nuovo ciclo di Training di rilassamento.**

Il training autogeno, ci spiega **Claudia Ossati, counselor esperta in comunicazione**, è un metodo di rilassamento ideato da J.H.Schultz e consiste in un allenamento (training) che permette in maniera autonoma di rilassarsi.

«Il training è ideale per le persone che accumulano un eccessivo carico di stress – spiegano gli organizzatori -, soffrono d'ansia e vogliono migliorare le prestazioni fisiche nel lavoro e nelle attività sportive. Si potrà quindi **allenare il corpo a gestire al meglio situazioni di difficoltà e tensioni**, a recuperare le energie psicofisiche, l'efficienza e la concentrazione per raggiungere un'armonia interiore e affrontare positivamente le varie circostanze della vita. Le organizzatrici raccomandano, a chi volesse partecipare, di munirsi di abbigliamento comodo, plaid e tappetino».

Per saperne di più è possibile contattare i nr. 342-1961282 oppure 338-9069679 o scrivere a: **donnaoggitradate@hotmail.it.**

[Manuel Sgarella](#)

[manuel.sgarella@varesenews.it](mailto:manuel.sgarella@varesenews.it)