

*Recupera le tue
energie psico-fisiche*



Percorso di TECNICHE di RILASSAMENTO

Recupera la capacità di rilassarti e raggiungi uno stato di calma e benessere psicofisico, attraverso esercizi di respirazione, visualizzazione e training autogeno.



Percorso rivolto a:

✓ Adulti



Partecipazione:

✓ Individuale o

✓ In piccolo gruppo



In partenza dal 15 di ogni
mese tra ottobre e aprile:

✓ 8 incontri, uno/settimana

✓ 1 ora circa ad incontro

✓ 40 euro ad incontro

✓ Fattura detraibile



Gli incontri si svolgono
Online.

Concorda data e ora e
partecipi comodamente da
casa

Esigenze differenti di frequenza, durata e modalità verranno concordate con la dottoressa.



Elisa Maggi
Dott.ssa PSICOLOGA



348 6036254



psicologa@elisamaggi.it



www.elisamaggi.it