

Le life skills nel Training Autogeno

6 Ottobre - 20:30 - 22:30



L'obiettivo di questo incontro è conoscere e sperimentare la **tecnica di rilassamento** del Training Autogeno e scoprire insieme quante delle nostre **abilità** e **competenze** di vita, le life skills, possiamo facilmente allenare ogni giorno.

Il Training Autogeno è una tecnica molto efficace per ritrovare l'**equilibrio** psicofisico e facilitare l'**ascolto** e l'**espressione** delle proprie emozioni, riscoprire i propri tempi e spazi nella gestione della quotidianità e delle priorità, ristabilire ascolto ed attenzione cognitiva, emotiva e relazionale.

Insomma è l'occasione per ri-lasciarsi!

PER SEGUIRE L'INCONTRO:

QUANDO: mercoledì 6 ottobre 2021

ORE: 20.30 - 22.30

DOVE: online - piattaforma Zoom

CHI CONDUCE: Eleonora Pongolini, promotrice LIFE SKILLS® Italia

Tutor: Michela Rizzardi

L'incontro è gratuito.

Dopo l'iscrizione riceverete la mail con tutte le coordinate.

INFO E ISCRIZIONI

Contattare la nostra segreteria:

segreteria@lifeskills.it

+39 366.2611598

www.lifeskills.it/evento/le-life-skills-nel-training-autogeno/