

## ultima ora

# Treviso: Stressati? "Allenare le emozioni" - tecniche base di rilassamento e ayurvedica

Il corso è articolato in cinque incontri della durata di 2 ore circa, il lunedì dalle 20 alle 22 e si terranno presso la sede di Sogno Numero2 a Treviso in Borgo Mestre 107.

a cura di Abcveneto

Ha inizio il **20 febbraio prossimo**, il corso pratico "Allenare le emozioni", tecniche base di rilassamento e ayurvedica, finalizzato al recupero energetico, al benessere e all'equilibrio psicosomatico, all'eliminazione dell'ansia, dell'insonnia e dello stress ed al miglioramento della concentrazione, dell'attenzione e della memoria.

Attraverso il corso si impara a riconoscere le proprie emozioni, ad ascoltare il proprio corpo e la propria mente, e a far emergere quelle potenziali capacità che ognuno di noi possiede per vivere al meglio.

Con le tecniche base che verranno acquisite durante il corso, ciascuno trarrà beneficio in numerose patologie psicosomatiche correlate allo stress, quali ipertensione arteriosa, asma, disturbi digestivi, colite, gastrite, cefalea, tachicardia ecc..

Inoltre dedicare del tempo a conoscere il proprio corpo ed a riconoscere le proprie emozioni, libera la creatività, elimina le tensioni muscolari e permette il recupero delle energie, sia a livello fisico, che a livello psicologico (dieci minuti di rilassamento equivalgono ad un'ora di sonno).

Docenti del corso il Dott. Michele Gorin, psicologo, e Renato Crespan, diplomato ayurveda.

Per iscrizioni telefonare al n. 0422 348101, dal lunedì al sabato dalle 15 alle 19.



a cura di Abcveneto

<<pagina  
scrivi a [info@abcveneto.com](mailto:info@abcveneto.com)>

**ABCVeneto®: sulla rete dal 1 marzo 2004**  
questa pagina ha impiegato 0.0 secondi per caricarsi.