

Training autogeno

Scritto da Lorenzo Truffi

Venerdì 13 Novembre 2009 00:00

Il Training Autogeno è un allenamento finalizzato a raggiungere uno stato di piacevole rilassamento e recuperare benessere ed energia.

Utilità del training:

- situazioni di stanchezza e di stress;
- problematiche del sonno;
- patologie dolorifiche muscolo-tensive;
- sofferenze lombari, dorsali, emicranie, cefalgie.

Il training contribuisce alla riabilitazione psicomotoria alleviando le tensioni acute e croniche.

Sei incontri da un'ora a settimana sono sufficienti per apprenderlo e poi poterlo praticare a casa propria.
