

# CORSO DI TRAINING AUTOGENO IMPARIAMO A RILASSARCI

Metodo di rilassamento e di auto distensione  
indicato per la migliore gestione di:

- Ansia
- Fobie
- Disturbi del sonno
- Disturbi sessuali
- Disturbi psicosomatici stress correlati  
(gastrite, cefalea, asma)

## 6 INCONTRI

a cadenza settimanale  
durata 1 ora

## COSTI

120€ complessivi

## SEDE DEL CORSO

Via Vittor Pisani, 13  
20124 Milano  
[www.ilcentro-milano.it](http://www.ilcentro-milano.it)



## INFO e PRENOTAZIONI

**Dott.ssa Marika Belleri** *Psicologa*

tel: 3337401139

email: [marika.belleri@gmail.com](mailto:marika.belleri@gmail.com)

**Dott.ssa Maddalena Fontanella** *Psicologa*

tel: 3472588131

email: [fontanellamaddalena@gmail.com](mailto:fontanellamaddalena@gmail.com)