



# CORSO GINNASTICA POSTURALE E TRAINING AUTOGENO

**AL VIA IL PRIMO CORSO DEDICATO  
AL TRATTAMENTO DI STATI DI STRESS,  
ANSIA, INSONNIA, DOLORI FISICI  
E DISTURBI PSICOLOGICI**

**DA LUNEDÌ 17 GENNAIO 2022**

**TUTTI I LUNEDÌ DALLE 19.15 ALLE 20.15  
PRESSO LA PALESTRA DEL ROSATO**

Acquisisci utili tecniche da utilizzare per raggiungere stati di calma interiore e rilassamento muscolare.

Gli esercizi inducono un progressivo rilassamento mentale e muscolare, che abbatte gli effetti dell'ansia, del dolore e dello stress, migliorando la condizione psicofisica, le prestazioni e le performance individuali.

Gli strumenti per partecipare sono semplici: abbigliamento comodo, tappetino Yoga e cuscino.

**A CURA DI**

**Dott.ssa P. Rosso** Psicoterapeuta e Coach  
**Dott.ssa M. Possanzini** Osteopata e Preparatrice Atletica

**PREZZO**

**Euro 10** per singola seduta  
È necessario sottoscrivere la tessera associativa (euro 10)

**INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI**

**Piera** 333 8344312  
**Michela** 331 5803014



**A.S.D. CHIERI**

**Centro Sportivo Roberto Rosato**  
Via Andezeno, 76 - 10023 CHIERI (TO)

Tel. 0119426329

Email [segreteria@calciochieri1955.it](mailto:segreteria@calciochieri1955.it)

[www.calciochieri1955.it](http://www.calciochieri1955.it)

