

Smart school Rilassamento e autoipnosi



col dott. Riccardo Dini, psicologo

Conoscere e sperimentare un rilassamento profondo attraverso l'autoipnosi

Ti è mai capitato di sognare a occhi aperti o di avere la testa tra le nuvole? Allora hai già sperimentato uno stato ipnotico! Nel corso esploreremo delle tecniche per indurre volontariamente e autonomamente questo stato della coscienza in maniera controllata e avere così un rilassamento profondo.

Obiettivo del corso è sperimentare e apprendere:

- tecniche di rilassamento
- tecniche di autoipnosi

in modo da poterle replicare ogni qual volta se ne senta la necessità.

Ente capofila

Sostenuto da

Partner



Per il contrasto alla povertà educativa
e alla dispersione scolastica | 2019-2022

Smart school Rilassamento e autoipnosi

Modalità: percorso di n° 3 video incontri sulla piattaforma zoom.us per 2 gruppi di minimo 5 e massimo 15 persone

Quando: nei giorni di **Lunedì 8 - 15 - 22 marzo 2021**

Gruppo 1: ore 18 - 20

Gruppo 2: ore 20 - 22

Iscrizioni: compilare il modulo al link
bit.ly/rilassamentoautoipnosi

Info: prevenzione@areaonlus.org

entro Lunedì 1 marzo 2021

Ente capofila



Sostenuto da



Smart School è un progetto
selezionato dall'impresa sociale
Con i Bambini nell'ambito
del Fondo per il contrasto
della povertà educativa minorile