



Scuola Secondaria
di I grado "Dante Alighieri"
L'Aquila



Associazione Sofrologica
Caycediana Aquilana
L'Aquila

Corso base di Sofrologia

Applicazioni pratiche di metodiche e tecniche soffrologiche per ritrovare se stessi e la propria identità.

Il percorso corpo-mente per controllare lo stress e l'ansia, rafforzare l'autostima e la fiducia nelle proprie capacità.

Un viaggio dentro la propria testa per attivare i meccanismi neurofisiologici del benessere.

Il corso è gratuito ed è stato possibile realizzarlo grazie alla collaborazione tra l'ASCA, la Scuola media Dante Alighieri e la Fondazione CARISPAQ.

Si svolgerà presso i locali della Scuola media Dante Alighieri,
Via Acquasanta n.4 - L'Aquila.

Prima seduta lunedì 14 giugno 2010 ore 17,30.
Incontri bisettimanali, per 5 settimane, lunedì e giovedì,
dalle ore 17,30 alle ore 19,00.

Gruppo di 20 o più persone, fascia di età da 12 a 90 anni.

Per l'iscrizione al corso base di Sofrologia rivolgersi alla Segreteria della Scuola media Dante Alighieri in via Acquasanta n.4 - L'Aquila.
Telefono 0862 24590