Prendersi cura di sé: per stare bene con se stessi e con gli altri

5 Incontri

Sergio Teglia

Ogni partecipante apprenderà metodi e tecniche psicologie che rimarranno sue

Durante il corso verranno utilizzate tecniche di rilassamento e il training autogeno per favorire il ripristino del dialogo interiore e l'evoluzione dell'autostima.
Saranno fornite indicazioni relative ai propri sogni, così da farne materiale per una prima autoanalisi.
Ci sarà il rispetto della privacy ma anche la possibilità di discussione di gruppo.

Date degli incontri: Dal 12 ottobre al 9 novembre – Mercoledì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop- pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Sergio Teglia: Psicologo, psicoterapeuta laureatosi a Padova, iscritto all'Albo professionale degli psicologi e degli psicoterapeuti della Regione Toscana.