

TRAINING AUTOGENO: METODO SCHULTZ

RITROVARE CALMA, EQUILIBRIO E CONSAPEVOLEZZA

Condotto dal **Dott. Giovanni Mendola**, il percorso di **Training Autogeno** – Metodo Schultz accompagna i partecipanti nell'apprendimento di una tecnica scientificamente riconosciuta per **favorire il rilassamento psicofisico e migliorare la gestione dello stress**.

Attraverso esercizi progressivi e guidati, il **Training Autogeno** aiuta a sviluppare una **maggiore consapevolezza del proprio corpo, migliorare la qualità del riposo, aumentare la concentrazione e affrontare con maggiore serenità le sfide della vita quotidiana**.

Il successo del primo ciclo di incontri ha confermato quanto sia importante offrire spazi dedicati al benessere interiore e alla crescita personale, rendendo questo laboratorio uno dei percorsi più apprezzati de **Le Officine della Salute**.

"Il rilassamento non è una pausa dalla vita, ma una risorsa per viverla con maggiore equilibrio."