

# Sull'onda del benessere

MIGLIORA IL TUO BENESSERE PSICOFISICO



CORSI DI  
**TRAINING AUTOGENO**  
**TECNICHE DI RILASSAMENTO**  
**ESERCIZI DI MINDFULNESS NELLE PRATICHE QUOTIDIANE**



**Migliora la  
qualità di vita**



**Vivi sensazioni  
di calma e benessere**



**Riduci  
lo stress**



## INCONTRI INDIVIDUALI

Struttura il tuo percorso  
personalizzato.  
Date e orari concordabili



## INCONTRI DI GRUPPO

Sono previsti 5 incontri  
a cadenza settimanale.  
Posti limitati solo  
su prenotazione



## CORSI ON LINE

Possibilità di corsi online  
tramite Skype.  
Singoli o in gruppo.

**L'attività viene svolta nel pieno rispetto delle norme anti COVID-19**

**Dott.ssa Carmen GIORDANO**

*Psicologa e Psicoterapeuta*

Centro Medico Polispecialistico "GALENO" | S.S. 17 Ovest, 22 • 67100 L'Aquila

**INFO E PRENOTAZIONI: 347 3656833**