



Comune  
di Anzola  
dell'Emilia



DiDi Ad Astra



*In collaborazione con l'Associazione DiDi Ad Astra*



## Scoprire il Training Autogeno

### Una tecnica di rilassamento per difendersi dallo stress

Incontro a cura della dr.ssa **Lucia Alvisi**, Psicologa-Psicoterapeuta, ad indirizzo dinamico breve. È operatrice di Training Autogeno di Base e Superiore.

Compatibilmente con il numero dei partecipanti, è prevista una piccola esercitazione, consigliamo quindi un abbigliamento comodo.

## Giovedì 29 maggio 2014

Ore 20.30

Sala polivalente della Biblioteca comunale E. De Amicis  
Piazza Giovanni XXIII, 2 Anzola dell'Emilia (Bologna)

*Ingresso libero*

Per informazioni: [biblioteca@anzola.provincia.bologna.it](mailto:biblioteca@anzola.provincia.bologna.it) Tel. 051 6502222-6502225