



Il RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO è stato ideato dal fisiologo E. Jacobson ed è una tecnica di rilassamento semplice che può essere appresa da tutte le persone di ogni età. Consiste in una serie di esercizi di contrazione e rilassamento dei muscoli. Attraverso questi esercizi la persona diventa più consapevole del proprio corpo e impara a rilassarsi. Questa tecnica, scientificamente provata, è utile per aumentare il proprio **benessere psico-fisico**.

Il programma del corso prevede **6 incontri della durata di un'ora l'uno a cadenza settimanale:**

mercoledì 26 aprile dalle ore 18 alle 19
mercoledì 3 maggio dalle ore 18 alle 19
mercoledì 10 maggio dalle ore 18 alle 19
mercoledì 17 maggio dalle ore 18 alle 19
mercoledì 24 maggio dalle ore 18 alle 19
mercoledì 31 maggio dalle ore 18 alle 19

Il Corso, di **gruppo** (massimo 3 partecipanti), si svolgerà a Pavia presso il **Medical & Beauty Group** (viale Cremona 189/c) e costerà solo **120 euro** (2 rate da 60 euro l'una).

Per maggiori informazioni e prenotazioni, contattare la **Dr.ssa Isabella Brega** al numero di telefono: **328 2366716** oppure all'indirizzo mail: **psicologabrega@yahoo.it**
www.tecnichedirilassamento.wordpress.com