

CORSO DI RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO DI JACOBSON

Questa tecnica si basa sull'alternanza contrazione/rilascio di alcuni gruppi muscolari; è stata ideata negli anni trenta dal medico e psicofisiologo statunitense Edmund Jacobson. Per raggiungere il massimo rilassamento è indispensabile esercitarsi con regolarità. Il percorso si sviluppa in 8 incontri, nelle seguenti date:

 *Giovedì 1 dicembre ore 15-16*

 *Giovedì 15 dicembre ore 15-16*


 *Giovedì 22 dicembre ore 15-16*

 *Giovedì 29 dicembre ore 15-16*

 *Giovedì 12 gennaio ore 15-16*

 *Giovedì 19 gennaio ore 15-16*

 *Giovedì 26 gennaio ore 15-16*

 *Giovedì 2 febbraio ore 15-16*

Il costo complessivo del corso è di 320€ e si terrà presso:

ISTITUTO WOLPE, Via XXV Aprile, 20 –

21023 BESOZZO TEL. 0332/970717- FAX 0332/970593

email: istitutowolpe@wolpe.it