



Associazione CENTRO
MASTERMIND



I.S.I.S.S. "Giuseppe Verdi"
Valdobbiadene (TV)

Nel CUORE
della mente



Il Comitato Genitori propone

CORSO di TRAINING AUTOGENO PER RAGAZZI

che si svolgerà subito dopo l'orario scolastico
presso la Palestra della scuola

Cos'è il Training Autogeno?

È una tecnica di rilassamento utile **contro ansia e stress**, che aiuta a recuperare energie fisiche e psichiche, migliora la gestione di difficoltà e tensioni, potenzia le capacità di memorizzazione e concentrazione.

Durata corso: 6 incontri a cadenza settimanale della durata di 60 min

Partecipanti: 10-12 ragazzi per gruppo

Costi: 10€ a incontro per ragazzo, totale corso 60€ a ragazzo

Informazioni dettagliate e orari saranno comunicati
una volta raggiunto il numero minimo di adesioni

da consegnare alla Prof.ssa Meneghin entro Lunedì 16 Ottobre