

# IL TRAINING AUTOGENO IN GRAVIDANZA

**Dieci incontri per apprendere come raggiungere la distensione fisica ed emotiva e prepararsi al parto.**



Il Training Autogeno Respiratorio (Respiratory Autogenic Training), ideato da Piscicelli nel 1977, svolge alcune funzioni importanti per la salute psicologica della gestante e del nascituro:

- ✓ Permette di **attenuare le oscillazioni degli stati emotivi e di umore** della futura mamma.
- ✓ Agevola la **riduzione di tutti i disturbi della gravidanza che hanno una componente psicologica** che può aumentarne il malessere percepito.
- ✓ Consente di abituarsi a **ridurre o a recuperare velocemente il dispendio energetico psicofisico**.
- ✓ Può aiutare ad **affrontare più serenamente i cambiamenti fisici che accompagnano la gravidanza**, favorendo una maggiore accettazione e tolleranza.
  - ✓ Può essere **d'aiuto per abituarsi gradualmente ai cambiamenti di ruolo e di abitudini**.
  - ✓ Dimostra di avere **conseguenze favorevoli e benefiche sulla dinamica dei muscoli uterini neutralizzando le tensioni da difesa del perineo**.

**Il corso si terrà il mercoledì dalle ore 18:00 alle ore 19:00**

## Informazioni ed iscrizioni:

**Dott.ssa Alessandra Mallo** - Psicologa clinica  
Tel. 340.07.46.517