

Corso di Training Autogeno

10 incontri per imparare una preziosa tecnica per la Salute Psicofisica



Il training autogeno di Schultz è una tecnica di rilassamento e concentrazione universalmente conosciuta per le varie applicazioni alle quali si presta. La tecnica è finalizzata a raggiungere, in maniera volontaria, la condizione che si raggiunge spontaneamente durante il sonno: **questa condizione ripara, rigenera, rivitalizza l'organismo.** Inoltre:

- Aiuta ad incrementare la concentrazione sullo studio e sul lavoro;
- Migliora le capacità di controllo e di cura dei disturbi psicosomatici più comuni (*disturbi gastrointestinali, respiratori, della pelle, dell'attenzione, cardiocircolatori, sessuali, etc*);
- Favorisce la gestione dell'ansia e dei disturbi ad essa associati (*attacchi di panico, etc.*)
- È molto utile per gestire efficacemente lo stress e le emozioni, e per auto indurre la calma;
- Aumenta le proprie capacità di autodeterminazione e le prestazioni mentali.

MARTEDÌ ore 21.15-22.15

Sono previsti **incontri mensili facoltativi di approfondimento** dopo il corso base
Sabato mattina ore 9.30-10.30

Informazioni ed iscrizioni:

Dott.ssa Vanessa Palombi - psicologa e trainer in training autogeno
Tel. 346.43.33.133 / vanessapalombi@hotmail.it

**StudioArmonia**
Psicologia e Ben-Essere

ASSOCIAZIONE SOCIO-CULTURALE

STUDIO ARMONIA Psicologia e Ben-Essere
via Basilicata 4a - Aprilia (LT)
Tel. 347.79.96.455- 06.87.67.61.20
info@studioarmonia.net- www.studioarmonia.net
www.facebook.com/studioArmoniaAprilia