

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 21.00-22.00

Sono previsti **incontri mensili facoltativi di approfondimento** dopo il corso base

Il LUNEDÌ ore 20.45- 21.45

Informazioni ed iscrizioni:

Dott.ssa Alessandra Mallo - psicologa e psicoterapeuta

Tel. 340.07.46.517 / Alessandra-m84@libero.it