

Corso di Training Autogeno

Il Training Autogeno, definito "*allenamento che si genera da sè*", è la più nota tecnica di rilassamento, ideata da J.H. Schultz.

Consiste in una serie di esercizi di rilassamento, appresi con l'aiuto del conduttore e che, una volta acquisiti, possono essere svolti in autonomia dalla persona.

La tecnica, è indicata per: promuovere un equilibrio e un recupero di energie psico-fisiche, gestire lo stress, migliorare le proprie prestazioni (es. sportive, lavorative, scolastiche), migliorare concentrazione e memoria, gestire emozioni, favorire il proprio benessere attraverso una maggiore osservazione di noi stessi. E' utile anche per patologie psicosomatiche (disturbi digestivi, emicranie, ipertensione, tachicardia, sindromi dolorose, disturbi circolatori, tic, balbuzie) per problemi psicologici, insieme ad altre tecniche (disturbi d'ansia, fobie, disturbi del sonno, preparazione al parto).

PROGRAMMA:

8 incontri **di gruppo** di un'ora e mezza circa, a cadenza settimanale, in orario pomeridiano o serale, con date da stabilire.

Minimo 4- Massimo 8 partecipanti per gruppo.

E' anche possibile fare percorsi individuali di 1 ora.

CONDUTTRICE:

Dott.ssa Eleonora Basso, Psicologa clinica, Operatrice di Training Autogeno

COSTO: € 200 a persona per l'intero percorso di gruppo

€ 45 ad incontro per il percorso individuale

Un colloquio individuale prima dell'inizio del corso, permetterà di individuare i bisogni specifici della persona interessata.