

CORSO DI TRAINING AUTOGENO DI BASE IN GRUPPO - metodo di J. H. Schultz



- Per gestire al meglio situazioni di difficoltà e tensione
- Per recuperare le energie psico-fisiche, l'efficienza e la concentrazione
- Per raggiungere un'armonia interiore e affrontare positivamente le varie circostanze della vita

1° Incontro di presentazione LUNEDI' 10 OTTOBRE ore 21.00-22.00
PARTECIPAZIONE LIBERA solo su prenotazione

DURATA CORSO: 8 sedute di gruppo (o su richiesta in individuale) a cadenza settimanale di LUNEDI' ore 21.00-22.30 a partire dal 17 OTTOBRE fino al 12 Dicembre 2016.

SEDE DEI CORSO: Poliambulatorio Esculapio, vicolo Fermi 5/A - 35020 Albignasego (Pd)- vicino al Bassanello (Pd)-

CONDUCE: Dott.ssa Maria Giardini, Psicologa- psicoterapeuta, formata al Training autogeno di base presso il C.I.S.S.P.A.T di Padova.

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI: dott.ssa Maria Giardini cell.339-7408864 oppure Poliambulatorio Esculapio tel.049/8804500

Cos'è il T.A.? Training autogeno significa “allenamento” che si genera (genos) “da sé” (autos) ed indica una tecnica di rilassamento ed auto distensione proposta nel 1920 dal neurologo berlinese J.H. Schultz. Il Training Autogeno consente di raggiungere il totale rilassamento fisico e psichico e aiuta a ritrovare l'armonia psico-fisica attraverso l'apprendimento progressivo di esercizi specifici. Il metodo è utile a qualsiasi persona per modificare profondamente e beneficamente il suo modo di vivere. Numerose ricerche in Europa e negli Stati Uniti, hanno largamente confermato l'efficacia del T.A. anche nel trattamento di varie patologie stress-dipendenti. Il training autogeno è un po' come un'isola su cui potete rifugiarvi quando avete bisogno di staccare la spina liberandovi soprattutto dallo stress e dalle preoccupazioni della vita quotidiana.