

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 (date e orario saranno concordate con i partecipanti): PARTECIPAZIONE GRATUITA solo su prenotazione

DURATA CORSO: 8 sedute di gruppo (o su richiesta in individuale) a cadenza settimanale

SEDE: Associazione La Casa Azzurra, via Anconitano,1 – Padova (zona Guizza, sotto l'argine)

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

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.