

CORSO DI TRAINING AUTOGENO DI BASE IN GRUPPO - metodo di I. 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

PRESENTAZIONE: LUNEDI' 2 Marzo ORE 20.30-21.30 gratuita solo su prenotazione

DURATA CORSO : 8 sedute a cadenza settimanale da LUNEDI' 9 MARZO al 4 Maggio 2020 ore 20.30-22.00 (date 9-16-23-30 Marzo ; 6-20-27 Aprile e 4 Maggio)

SEDE DEL CORSO : STUDIO CEMI - via Decorati al Valor civile n.109 -Padova (zona Paltana)

CONDUCE: dott.ssa Maria Giardini, Psicologa-Psicoterapeuta, Psicodrammatista, formata al Training autogeno di base e meditativo presso il C.I.S.S.P.A.T di Padova

PER INFO E ISCRIZIONI : contattare dott.ssa Maria Giardini, Tel. cell.3397408864 o mail: info@studiopsicodramma.it

COSTO: euro 25,00 (+2% c.p) a incontro

Cos'è il T.A.? Training autogeno (TA) 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 è un pò come un isola su cui potete rifugiarvi quando avete bisogno di staccare la spina **liberandovi soprattutto dallo stress e dalle preoccupazioni della vita quotidiana**. Il Training autogeno è utile nella cura di ansia, insonnia, emicrania, asma, ipertensione, attacchi di panico e in tutte quelle patologie dove l'aspetto psicosomatico sia rilevante. Ma il TA ha un ruolo positivo anche in molti altri contesti: in particolare, per atleti e sportivi in genere, in quanto favorisce il recupero di energie, permettendo una migliore gestione delle proprie risorse. **Migliora inoltre la concentrazione e contribuisce al conseguimento di alte prestazioni.** È importante sapere che, nel training autogeno, il rilassamento non è la cosa principale, ma è un "effetto collaterale" del mutato equilibrio psicofisico. Il TA viene praticato, frequentemente, con intenti psicoterapeutici in tutti quei casi dove l'aspetto emozionale sia centrale. Questa tecnica possiede, infatti, una intrinseca capacità di favorire "associazioni" significative, rispetto ad eventi traumatici considerati minori, dimenticati o, frequentemente, "rimossi".

PER SAPERNE DI PIU' VISITA IL SITO : WWW.STUDIOPSDRAMMA.IT