



CORSO DI TRAINING AUTOGENO

MIGLIORARE IL BENESSERE
PSICO-FISICO RIDUCENDO LO STRESS

Lo scopo del Training Autogeno è quello di sperimentare stati di rilassamento sempre più profondi che permettono di ridurre la tensione e favoriscono il ripristino di uno stato di calma promuovendo un giusto equilibrio dei processi fisiologici e psichici. Con il TA si impara ad essere più calmi e distesi, ad avere più sicurezza e fiducia in se stessi, migliorando la gestione delle situazioni di tensione, di ansia e di stress.

DURATA DEL CORSO

Il corso si articola in 12 incontri, a cadenza settimanale, della durata di circa 1 ora per una durata complessiva di circa **3 mesi**

Il corso è a numero chiuso e partirà al raggiungimento del numero minimo di 5 partecipanti

PER ISCRIZIONI E INFO
CONTATTARE

Dott.ssa

ALESSANDRA GUERRIERI

CELL: 347/0161042

MAIL:

alessandra.guerrieri@hotmail.it

QUANDO: il giovedì
alle ore **20,15**

DOVE: presso la Biblioteca comunale di Albino

COSTO: il costo dell'intero corso è di € 150,00

A COSA SERVE IL T.A.

Il TA si rivolge a tutti coloro che desiderano migliorare la qualità della propria vita raggiungendo uno stato ottimale di benessere.

In particolare è utile per:

- Superare i momenti di stanchezza che possono insorgere durante la giornata
- Migliorare la concentrazione, la memoria e l'autocontrollo
- Migliorare le prestazioni sportive, lavorative, artistiche e scolastiche
- Eliminare e controllare il dolore (cefalee, emicranie, dolori addominali, ecc)
- La preparazione al parto

Il TA è, inoltre, indicato in questi casi:

- Disturbi d'ansia
- Disturbi del sonno
- Disturbi psicosomatici (disturbi gastrointestinali, cardiocircolatori, dermatologici, respiratori, dolori muscolo-tensivi, bruxismo, asma, ecc)
- Abitudini negative (fumo, alcool, fame nervosa, ecc)

IL CORSO AVRA' INIZIO IL 19 SETTEMBRE 2013
LE ISCRIZIONI SONO APERTE FINO AL 13 SETTEMBRE