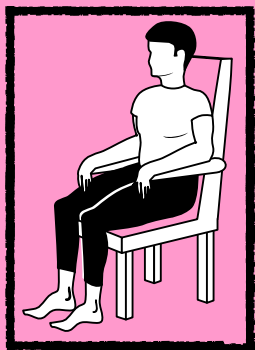
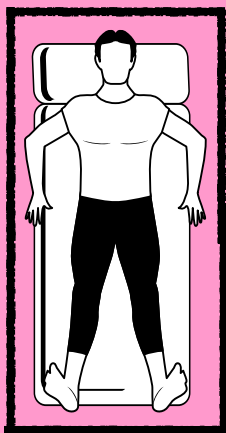


2.da edizione - CORSO DI

training autogeno

Nel modello originale

di J.H. Schultz



- ▶ Per la gestione dello stress e dell'ansia
- ▶ Per i problemi del sonno
- ▶ Per i dolori osteoarticolari e le somatizzazioni
- ▶ Per il miglioramento delle prestazioni atletiche e mentali

Corso individuale e di gruppo

▶ Primi 3 sedute di prova gratuite ◀

Cos'è il "Training Autogeno".

È una serie di tecniche di rilassamento e concentrazione elaborata dal neurologo e psichiatra tedesco Schultz agli inizi del '900, il cui obiettivo è quello di rendere la persona artefice del proprio cambiamento e del proprio benessere. Con il termine autogeno si mette in risalto l'importanza e la capacità per il praticante di provocare autonomamente (dopo un breve allenamento o training) le modificazioni psichiche e somatiche necessarie alle proprie esigenze personali.

Per questo motivo il T.A. trova applicazione in molti ambiti di vita (lavoro, studio, relazioni, sport...), aiutando la persona a contrastare momenti di difficoltà fisica e psicologica ed ottenere migliori prestazioni.

Come si svolge il corso.

Il corso, nella modalità individuale e di gruppo, si rifà al modello originale di Schultz. Requisito per la partecipazione è una sufficiente motivazione e disponibilità a proseguire le esercitazioni illustrate, oltre all'assenza di condizioni mediche incompatibili con la pratica del T.A.

Ai partecipanti vengono offerte 3 sedute di prova gratuite per verificare l'efficacia del T.A. in base alle proprie caratteristiche; successivamente verranno creati gruppi omogenei in base alle caratteristiche e gli obiettivi individuali.

Per chi lo desidera verranno organizzate sedute individuali.

Altre informazioni.

Il corso è organizzato e condotto da personale con specifica formazione (laurea in psicologia, master sul T.A.).

Sede degli incontri: **StudiAssociati - Belluno, via Mezzaterra, 71**

Durata: **8 sedute a cadenza settimanale** (con giorno e orario da stabilire secondo le esigenze dei partecipanti).

Costo: **120 euro**

Data degli incontri di presentazione ed ulteriori informazioni sul sito:

www.studi-associati.info

o chiamando i numeri

0437 380239
333 9430815

dott.ssa Partenio - responsabile del corso