IL TRAINING AUTOGENO

Aprile-Maggio 2021

CORSO ONLINE
TEORICO-PRATICO

Dr.ssa Valeria Api
Psicologa e Psicoterapeuta

Il TRAINING AUTOGENO non è solo la più conosciuta e diffusa tecnica occidentale di rilassamento ma, soprattutto, è un efficace strumento che consente di raggiungere uno stato generale di benessere psico-fisico. Il T.A. infatti determina, in tempi relativamente brevi, significative modificazioni nella sfera somatica e psichica (es. induzione di calma, diminuzione della percezione del dolore, rilassamento della muscolatura, miglioramento della funzione cardiovascolare, respiratoria e digestiva...). Tali modificazioni permettono di intervenire su numerosi disturbi tra cui quelli generati dallo STRESS e dall'ANSIA

PROGRAMMA

- **SABATO 10 APRILE (ORE 9.45-10.45)**
  ESERCIZIO DELLA PESANTEZZA
- **SABATO 24 APRILE (ORE 9.45-10.45)**
  ESERCIZIO DEL CALORE
- **VENERDÌ 7 MAGGIO (ORE 21.00-22.00)**
  ESERCIZI DEL CUORE E DEL RESPIRO
- **VENERDÌ 14 MAGGIO (ORE 19.15-20.15)**
  ESERCIZI DEL PLESSO SOLARE E DELLA FRONTE FRESCA
- **SABATO 29 MAGGIO (ORE 9.45-10.45)**
  TUTTI GLI ESERCIZI INSIEME

COSTI E INFO

Il costo del corso è di €.50,00 + 2% a persona (pagamento con bonifico bancario e in anticipo).

Alla conclusione di ogni incontro verrà inviato il materiale cartaceo e le tracce audio degli esercizi per l'allenamento a casa.

Il termine ultimo per l'iscrizione è l'08/04/21

Per informazioni e iscrizioni:

Dr.ssa Valeria Api
Tel. 3471489705 (sms o Whatsapp)
Sito: www.psicologacesanoboscone.it

Il corso è rivolto solo a persone adulte