Lo Studio di Psicologia il Racconto Organizza



Consulenza individuale, di coppia, familiare

IMPARIAMO A RILASSARCI

Corso di Training Autogeno

Il corso tenuto da psicologhe dello studio, specializzate in tecniche di rilassamento, ha la finalità di fornire una conoscenza **pratica** del Training Autogeno. La tecnica consiste nell'apprendimento di una sequenza di esercizi di rilassamento che, una volta acquisiti, possono essere utilizzati dalla persona in modo autonomo.

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento sviluppata dal medico tedesco J.H. Schultz e attualmente adoperata in svariati campi:

- nella **gestione delle emozioni**, dello **stress**, dell'**ansia**
- nei **disturbi del sonno**
- nella **dissuefazione dal fumo**
- nel **bruxismo**
- nelle **patologie con base psicosomatica** (es. pressione alta, emicrania, asma, ulcera gastrica, eczema cutaneo, ecc.)
- nel miglioramento delle capacità di **concentrazione** e della **memoria**
- nella **diminuzione della percezione del dolore**
- nell'agevolazione del **parto**
- in **ambito sportivo** e in tutte quelle situazioni che richiedono il raggiungimento di un alto livello di concentrazione.

DURATA: 10 incontri di gruppo della durata di un'ora e mezza ciascuno
minimo 3 partecipanti – massimo 10 partecipanti
Le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento del numero massimo previsto. Date da calendarizzare.

DOVE: presso lo Studio di Psicologia Il Racconto, via G. Matteotti 5, Treviglio (BG)

COSTO: 150€ a persona (iva inclusa).
Possibilità di pagare i singoli incontri al costo di 20€ l'uno.
Prima dell'inizio del corso, è previsto un colloquio individuale **gratuito**, finalizzato ad approfondire le esigenze specifiche di ogni partecipante.

Per informazioni: tel. 3421416394 – email: info@studioilracconto.it

www.studioilracconto.it