

Training Autogeno per adulti e ragazzi

Il metodo aiuta a:

**Combattere lo stress negativo,
prevenire malattie e disturbi psicosomatici,
recuperare energie,
migliorare le prestazioni fisiche,
migliorare la concentrazione,
la memoria e l'autocontrollo
nello studio e nel lavoro.**

**Corsi individuali e di gruppo
a partire da ottobre 2011**

Sede:

Studio CRM

Via Leonardo da Vinci, 227 – Viareggio

Per informazioni:

Dott.ssa Roberta Pellegrinetti, psicologa psicoterapeuta

Iscrizione all'Ordine degli Psicologi della Toscana n. 3786

cell. 338.4996836

Dott.ssa Monica Unti, psicologa psicoterapeuta

Iscrizione all'Ordine degli Psicologi della Toscana n. 3883

cell. 347.1347689

Il Training (allenamento) Autogeno (che si genera da sé) è un metodo di aiuto psicosomatico elaborato dallo studioso di origine berlinese J. H. Schultz e dal suo stesso fondatore definito come un “metodo di autodistensioni da concentrazione psichica” (Schultz, 1932).

Questa tecnica agisce consentendo un riequilibrio psicofisico attraverso l'azione a tre livelli : fisiologico, fisico, psicologico. Per questo si tratta di un metodo che consente di combattere lo stress negativo, di prevenire malattie e disturbi psicosomatici (insonnia, emicranie, gastriti, difficoltà respiratorie, tachicardie, ect.), di recuperare energie per superare momenti di stanchezza durante la giornata, migliorare le prestazioni fisiche sia nelle attività lavorative che in quelle sportive, di migliorare la concentrazione, la memoria e l'autocontrollo nello studio e nel lavoro.

I corsi prevedono sette incontri finalizzati all'acquisizione della tecnica del Training Autogeno e delle sue applicazioni.

Orari dei corsi di gruppo:

I corsi aperti ad un max. di 5 partecipanti si terranno nei giorni seguenti

martedì 21:00-22:30

mercoledì 10:00-11:30

giovedì 18:30-20:00

sabato 10:00-11:30

Costi:

Corso di gruppo (7 incontri): euro 140,00

Corso individuale: euro 200,00 (tempi da concordare su appuntamento)