

L'arte del rilassarsi per ritrovarsi



Percorsi di Training Autogeno

Il Training Autogeno è un metodo di auto-distensione utilizzato da quasi un secolo in medicina e in psicologia. Dalle sue origini a oggi, parallelamente ad un'ampia diffusione mondiale, è stato oggetto di numerose ricerche che ne hanno validato l'efficacia dal punto di vista scientifico.

La pratica del Training Autogeno rende possibile ridurre gli effetti dello stress, imparare a modificare la percezione del dolore fisico, affrontare meglio situazioni cariche emotivamente o fonte di ansia, migliorare il tono del proprio umore, recuperare energie e sviluppare una più profonda e funzionale esperienza di sé stessi e del proprio corpo.

Il Training Autogeno permette a chiunque lo impari di poterlo poi gestire in maniera autonoma praticamente in qualsiasi situazione e luogo; l'apprendimento del metodo però ha regole precise e necessita di allenamento.

Il Training consiste da un lato nell'esperienza guidata degli esercizi con la supervisione di un professionista e, dall'altro, in un allenamento quotidiano che viene svolto autonomamente su quanto appreso durante gli incontri.

L'allenamento non richiede alcuno sforzo fisico e, con pochi minuti al giorno, assicura validi e comprovati risultati.

I percorsi di Training Autogeno proposti presso il CSTM si svolgono singolarmente o in gruppo.

SCOPRI IL TRAINING AUTOGENO DI GRUPPO

I percorsi di Training Autogeno di gruppo sono così strutturati:

- 9 incontri
- 90 minuti per ciascuno incontro
- 1 incontro a settimana (mercoledì)
- massimo 8 partecipanti
- costo: frs. 540.-

Docente: Dott.ssa Olga Igochina - Psicologa, Psicoterapeuta, Specializzata in Terapia Breve Strategica-TBS e Consulente in Salute Olistica

Ogni incontro prevede l'esperienza guidata degli esercizi, uno spazio per la condivisione dell'esperienza e la supervisione dell'allenamento.

