

Per informazioni e iscrizioni
rivolgersi a:

➤ Dr.ssa Verena E. Gomiero

Cellulare 3282678803

info@drssagomiero.it

➤ Dr.ssa Donatella Forin

Cellulare 3488960384



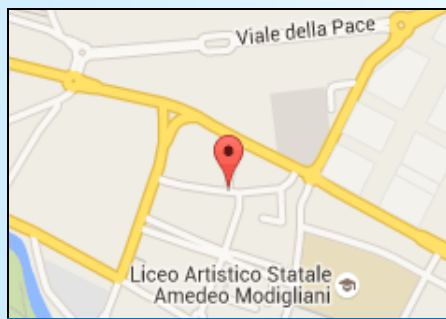
InterattivaMente

www.interattivamente.org

via Carlo Rezzonico, 22

35131 Padova.

Il Centro è situato nelle vicinanze del Tribunale Nuovo, della Fiera, della Stazione degli Autobus e della Stazione Ferroviaria. Grazie alla sua collocazione strategica, risulta facilmente raggiungibile in **auto**, in bus e in **treno**. La zona circostante offre ampia possibilità di parcheggio.



InterattivaMente

Centro di Psicologia Giuridica
Sessuologia Clinica - Psicoterapia

***“Training Autogeno
in Gruppo”***

2 Aprile 2016

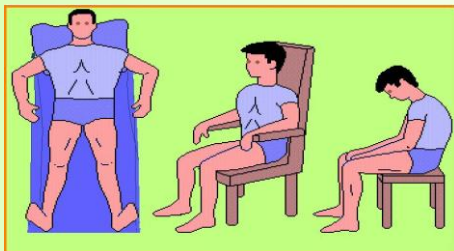


***“La tensione è chi pensi di dover
essere...il rilassamento è chi sei”***
(Proverbio cinese)

Che cos'è il Training Autogeno

Il Training Autogeno (T.A.) è una tecnica di **rilassamento** e **autodistensione**; proposta dal neurologo berlinese I.H. Schultz negli anni Trenta del 20° secolo, essa ha trovato buona diffusione e applicazioni in diversi campi tanto in psicologia clinica quanto in medicina. Il training autogeno è stato oggetto in Europa e negli Stati Uniti di numerosi studi e ricerche allo scopo di valutare il tipo e l'entità delle modificazioni somatiche a esso associate e la sua efficacia nel trattamento di varie patologie **stress-dipendenti**. Si basa su esercizi somatici base e esercizi superiori meditativi.

Posizioni:



Può essere utile a chi soffre di:

- Cefalee
- Stress
- Tachicardia
- Ipo/Ipertensione
- Disturbi d'ansia
- Recupero di energie fisiche e psichiche
- Depressione
- Disturbi dell'apparato digerente (gastrite, colite, reflusso ...)
- Disturbi del sonno
- Ciclo mestruale doloroso/ Menopausa
- Disfunzioni della tiroide
- Disturbi cardiovascolari
- Disturbi della pelle
- Paura di volare

Aprile 2016

Previsti 7 incontri. L'ultimo sarà propedeutico al T.A. Superiore – Meditativo.

Previsto un colloquio conoscitivo, gratuito, prima di iniziare gli incontri.

Costo complessivo 150 euro.

Sconto del 10% a studenti universitari.

Si inizia sabato 2 Aprile ore 10:30 - 11:45.

Gli incontri prevedono l'induzione alla calma, l'esercizio della pesantezza, del calore, del cuore, del respiro, del plesso solare e della fronte fresca.

Disponibilità di T.A. individuale da concordare con la dr.ssa V. E. Gomiero e la dr.ssa D. Forin.

