

Corso di training autogeno

In gruppo

Riparte il corso di **Training Autogeno** base proposto dal **Centro Nutribios**. Il corso prevede sette incontri una volta a settimana della durata di un ora. Il primo sarà giovedì **28 Ottobre** alle ore 18:00. Il Training Autogeno (T.A.) è una tecnica di rilassamento e auto-distensione. E' particolarmente indicato per problemi di:

- Ansia
- Cefalee
- Stress
- Disturbi dell'umore
- Disturbi alimentari
- Disturbi dell'apparato digerente
- Disturbi del sonno
- Disturbi psicosomatici
- Ciclo mestruale doloroso
- Disturbi in menopausa
- Utile per il recupero di energie per chi pratica attività sportiva (agonistica e non).



Training significa “**allenamento**”, ossia apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione psichica passiva, con lo scopo di portare in modo progressivo delle spontanee modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza.

Autogeno significa “**che si genera da sé**”, le modificazioni fisiologiche avvengono spontaneamente e automaticamente grazie ad un allenamento appropriato senza alcun comando – richiamo esterno all'individuo (voce, immagini, musica, ecc).

Si basa su esercizi somatici base ed esercizi superiori - meditativi

Il Training Autogeno consente di trovare e ri-trovare un buon equilibrio psicofisico e di riprendere la nostra quotidianità in modo più consapevole e rilassato.



Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

Dott.ssa Paola Battivelli
Nutrionista
Cellulare 328.0452971

Dott.ssa Verena Elisa Gomiero
Psicologa Psicoterapeuta
Cellulare 328.2678803