

Training autogeno individuale

*Apprendimento esperienziale del training autogeno in
un'ottica preventiva e di promozione della salute*



Membri

Dott.ssa Anna Ambiveri

A chi è rivolto?

A tutti coloro che desiderino recuperare la propria spontanea capacità di rilassarsi, che siano motivati ad ampliare la consapevolezza di sé, ad accrescere l'armonia tra corpo e mente e ad acquisire uno strumento utile a gestire l'ansia e lo stress. La pratica ha effetti benefici anche sulle capacità di attenzione, di memorizzazione e di attenzione.

Perché impararlo?

Perché anche se non si hanno particolari disagi e si sta bene il training autogeno è una tecnica di prevenzione molto efficace rispetto agli effetti negativi dello stress legato a ritmi di vita non sempre consoni ai naturali bisogni dell'organismo.

Cosa accade durante gli esercizi del training autogeno?

Durante gli esercizi del training autogeno si abbassa il tono muscolare, diminuisce la frequenza cardiaca, gli atti respiratori rallentano diventando più profondi e diminuisce la pressione sanguigna. Il Training Autogeno attiva il sistema nervoso autonomo parasimpatico producendo benefici come quelli del sonno profondo.

Come si articola?

L'apprendimento degli esercizi del training autogeno avviene attraverso un percorso di 10 incontri della durata di 50 minuti sotto la guida di uno psicologo-psicoterapeuta opportunamente formato presso l'ICSAT (Albo Icsat degli operatori in training autogeno, settore clinico).

Date e orari: personalizzati.

Costo: 50€ per incontro.

Per informazioni: +393334563586

Dott.ssa Ambiveri: psicologa e psicoterapeuta iscritta all'Albo ICSAT degli operatori in training autogeno, indirizzo clinico.