

Training Autogeno Somatico



Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento che consente di realizzare spontanee modificazioni psico-fisiche inducendo alla calma e ad una maggiore capacità di distensione

- ◆ distensione come recupero di energie
- ◆ distensione come autoinduzione alla calma
- ◆ distensione come mezzo per accrescere l'intensità e le prestazioni
- ◆ distensione come strumento di autocontrollo e di autoregolazione

Possibilità di conseguire l'acquisizione completa della tecnica (esercizi fondamentali + complementari) con modalità da concordare.

Attraverso l'apprendimento progressivo di **Esercizi Specifici** quali la Pesantezza, il Calore, la Regolazione del Battito Cardiaco e del Ritmo Respiratorio, il Plesso Solare e la Fronte Fresca,

consente di ottenere in tempi brevi apprezzabili modificazioni dell'unità' psico-somatica e di intervenire su numerosi disturbi funzionali.

Permette una pausa profilattica ed un rapido recupero di energie.

Influenza positivamente varie funzioni dipendenti dal sistema nervoso vegetativo quali la respirazione, la circolazione del sangue, il metabolismo. Permette di attenuare lo stress, l'ansia e somatizzazioni.

Occorre sottolineare che ci si riferisce alla tecnica adottata dal suo fondatore il Dr. Johannes Heinrich Schultz che la elaborò e la introdusse circa 100 anni fa in Europa.

L'obiettivo di Schultz era quello di rendere il paziente autore del proprio cambiamento e del proprio benessere.

Con il termine autogeno infatti si mette in risalto l'importanza e la capacità per il praticante di provocare autonomamente (dopo un breve allenamento o training) le modificazioni psichiche e somatiche necessarie alle proprie esigenze personali.

Per mezzo del Training Autogeno si può raggiungere così una maggiore armonia interiore affrontando al meglio le varie circostanze della vita.

L'attività

può essere svolta in modo individuale, in coppia, in gruppo.

Durata

6 sedute serali di circa 1 ora. Le attività a carattere individuale o di coppia si possono concordare anche in relazione alla disponibilità.

Conduce il Corso

Dott.ssa Angelina De Maria

Psicologa iscritta all'albo degli Psicologi della Regione Marche al nr. 1891
Esperta in Psicologia Scolastica
Formata sulle Tecniche di Rilassamento al "C.I.S.S.P.A.T." (Centro Italiano Studio Sviluppo Psicoterapia A Breve Termine) di Padova attraverso il corso per "Operatore di Training Autogeno Somatico"

Costi TAS (esercizi fondamentali+soggiorno)
soggiorno di 7 notti in Mezza Pensione (cena) presso l'Agriturismo Il Poggio del Falco

€540 a persona per percorso di gruppo
€580 per percorsi standard individuali

Informazioni corso TAS

angelina.demaria@libero.it

Informazioni soggiorno

info@agriturismoilpoggiodelfalco.com