

DURATA DEL CORSO

Il corso si articola in 10 incontri, a cadenza settimanale, della durata di circa 1 ora.

Il corso è a numero chiuso e partirà al raggiungimento del numero minimo di 5 partecipanti

Si consiglia di indossare un abbigliamento comodo e di munirsi di un materassino e di una copertina

QUANDO:

il MERCOLEDÌ alle ore 20,15

DOVE:

c/o Associazione
Circolo Femminile Pietra Rossa
via Cazzaniga, 2 **Gandino** (Bg)

COSTO:

il costo dell'intero corso è di **150€**

Associati per partecipare a questo corso e alla vita associativa del Circolo

PER ISCRIZIONE E
INFORMAZIONI CONTATTARE
DIRETTAMENTE:

Dott.ssa Alessandra Guerrieri

CELL: **3470161042**

alessandra.guerrieri@hotmail.it
www.alessandraguerrieri.com

STUDIO:

Gazzaniga (Bg): via Marconi, 20
Bergamo: c/o Studio Equilibrio,
via Paglia, 3

oppure

circolo.pietrarossa@gmail.com

IL CORSO AVRA' INIZIO IL
5 OTTOBRE 2016

LE ISCRIZIONI SONO
APERTE FINO AL
28 SETTEMBRE 2016

É previsto un colloquio
preliminare **gratuito**

Associazione
Circolo Femminile Pietra Rossa
PRESENTA

CORSO DI TRAINING AUTOGENO

*Migliorare il benessere psico-fisico
riducendo lo stress*



Conduce il percorso:

Dott.ssa Alessandra Guerrieri
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA
*Esperta in tecniche di rilassamento e
Training Autogeno*

Associazione
**Circolo Femminile Pietra
Rossa**
via Cazzaniga, 2 Gandino

COSA É IL TRAINING AUTOGENO?

Il Training Autogeno (TA) è un metodo di autodistensione psichica ideato dal neurologo e psichiatra J.H. Schultz.

Questo metodo consente di ottenere una serie di modificazioni, sia somatiche che psichiche, che mirano al raggiungimento dello stato di rilassamento e del conseguente benessere psicofisico.

TRAINING significa allenamento costante e quotidiano

AUTOGENO significa "che si genera da sé", senza nessuno sforzo di volontà

Lo scopo del Training Autogeno è quello di sperimentare stati di rilassamento sempre più profondi che permettono di ridurre la tensione e favoriscono il ripristino di uno stato di calma promuovendo un giusto equilibrio dei processi fisiologici e psichici.

Con il TA si impara ad essere più calmi e distesi, ad avere più sicurezza e fiducia in se stessi, migliorando la gestione delle situazioni di tensione, di ansia e di stress.

GLI ESERCIZI DEL TA

Il percorso di TA consiste in un procedimento a tappe, il cui primo e preliminare gradino è il rilassamento, ovvero la messa in condizione di calma che rende possibile accedere successivamente ai veri e propri esercizi del TA

Si tratta di esercizi cumulativi, che quindi vanno appresi in modo concatenato. Il processo di apprendimento del TA avviene infatti per stadi successivi ed è quindi necessario che ognuno degli esercizi, sia raggiunto e mantenuto prima di passare al successivo.

Gli esercizi sono sei:

- **Pesantezza:** produce uno stato di rilassamento dei muscoli del corpo
- **Calore:** produce una dilatazione dei vasi sanguigni e l'aumento del flusso sanguigno
- **Cuore:** produce un miglioramento della funzione cardiovascolare
- **Respiro:** produce un miglioramento della funzione respiratoria
- **Plesso solare:** produce un aumento del flusso sanguigno in tutti gli organi interni
- **Fronte fresca:** produce una leggera vasocostrizione della regione encefalica, agendo a livello cerebrale

A COSA SERVE IL TA

Il TA si rivolge a tutti coloro che desiderano migliorare la qualità della propria vita raggiungendo uno stato ottimale di benessere.

In particolare è utile per:

- Superare i momenti di stanchezza che possono insorgere durante la giornata
- Migliorare la concentrazione, la memoria e l'autocontrollo
- Migliorare le prestazioni sportive, lavorative, artistiche e scolastiche
- Eliminare e controllare il dolore (cefalee, emicranie, dolori addominali, ecc)
- La preparazione al parto

Il TA è inoltre indicato in questi casi:

- Disturbi del sonno
- Disturbi d'ansia
- Disturbi psicosomatici (disturbi gastrointestinali, dermatologici, respiratori, asma, bruxismo, ecc)
- Abitudini negative (fumo, alcool, fame nervosa, ecc)



Associazione
Circolo Femminile Pietra Rossa
via Cazzaniga 2, Gandino

In collaborazione con
la Psicologa Psicoterapeuta
Alessandra Guerrieri

Corso di training autogeno

per migliorare il benessere psico - fisico riducendo lo stress

A COSA SERVE IL TA?

per superare momenti di stanchezza che possono insorgere nella giornata
per migliorare la concentrazione, la memoria e l'autocontrollo
per migliorare le prestazioni sportive, lavorative, artistiche e scolastiche
eliminare e controllare il dolore (cefalee, emicranie, dolori addominali, ecc)
la preparazione al parto

INFORMAZIONI UTILI:

10 incontri, a cadenza settimanale, della durata di circa 1 ora

IL MERCOLEDI' ALLE 20,15 PRESSO IL CIRCOLO

a partire dal 5 OTTOBRE 2016

Le iscrizioni sono aperte fino al 28 settembre 2016

Costo: 150 €; è previsto un colloquio preliminare gratuito

Il corso viene attivato al raggiungimento del numero minimo di iscritti.
Associati per partecipare a questo corso e alla vita associativa del Circolo

Per info e iscrizioni:

Dott.ssa Alessandra Guerrieri cell. 3470161042

alessandra.guerrieri@hotmail.it www.alessandraguerrieri.it

circolo.pietrarossa@gmail.com