



Casa GRIMANI BUTTARI

Servizi per Esterni

# Corso di Training Autogeno

## **COS'E':**

Il Training Autogeno è un metodo di rilassamento, finalizzato a scaricare lo stress, al recupero delle energie psicofisiche e allo smorzamento dell'ansia.

Inoltre, sempre attraverso esercizi specifici, aiuta a:

- Potenziare l'attività mentale, l'attenzione e la memoria
- Migliorare il proprio rendimento psico-fisico nelle attività quotidiane
- Migliorare la qualità del sonno
- Prevenire disturbi psicosomatici
- Migliorare le prestazioni lavorative e sportive

Con lo specifico taglio dato al corso, si intende presentare il Training non solo come metodo di auto-distensione ma anche come esperienza che favorisce l'introspezione e la consapevolezza di sé.

## **DURATA DEL CORSO:**

8 incontri di gruppo di circa un'ora e mezza ognuno a cadenza settimanale.

€ 100 per l'intero corso.

Rivolto a tutti, utile anche per le gestanti.

Il corso avrà inizio al raggiungimento minimo di 5 persone

## **CHI CONDUCE:**

Dott.ssa Larissa Abreu

Psicologa - Psicoterapeuta Sistemico Relazionale –

Conduttore in Training Autogeno di base.

**PER INFO RIVOLGERSI ALLA PORTINERIA**

**Tel. e Fax 071 - 714520**