

Per iscrizioni e/o informazioni telefonare al numero
030/3774742 o chiedere direttamente alla
segreteria.



CONSULTORIO FAMILIARE SANT'ANDREA
Via Giardini Garibaldi 3L

Iseo

telefono 030/3774742 - fax 030/3774752

email: infoiseo@cfmagodioz.it

Whatsapp: 3669080289

TRAINING AUTOGENO



Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento nata agli inizi del '900, grazie agli studi dello psichiatra tedesco Johannes H.Schultz.

La tecnica consiste in una serie di esercizi di concentrazione che si focalizzano su diverse zone corporee, allo scopo di ottenere un generale stato di rilassamento sia a livello fisico che psichico.

La caratteristica fondamentale di questo metodo è, appunto, la possibilità di ottenere, attraverso esercizi "mentali", delle reali modifiche corporee, che a loro volta sono in grado di influenzare la sfera psichica dell'individuo.

Il T.A. non richiede alcuno sforzo fisico, solamente un costante allenamento nella pratica degli esercizi.

Ambiti di applicazione del T.A.:

- ◆ Ambito clinico: cefalee tensive, tachicardie, disturbi digestivi, disturbi d'ansia, disturbi del sonno.
- ◆ Ambito non clinico: gestione dello stress quotidiano (riduzione di ansia e stress, recupero energetico, miglior concentrazione e autocontrollo).

Il percorso consiste in 10 incontri a cadenza settimanale di 1h ciascuno tenuti da una psicologa adeguatamente formata.



Per partecipare è necessario effettuare un colloquio conoscitivo con l'operatore che terrà il corso in modo da valutare se la tecnica è consigliata o meno per la problematica riportata.