

# Corso di Training Autogeno

## *Rilassa il tuo Corpo e libera la tua Mente*



### ***A chi è rivolto?***

Alle persone che desiderano ritrovare una dimensione di tranquillità all'interno di sé.

### ***Obiettivi:***

- Il TA aiuta a **scaricare la tensione e l'emotività** e ad acquisire un maggior controllo sulle emozioni (ansia, insicurezza, paura) che, se mal gestite, possono interferire negativamente con le attività quotidiane;
- promuove il **rilassamento muscolare** ed il recupero psico- fisico dagli stressor quotidiani;
- **favorisce una maggiore concentrazione;**
- e può apportare anche un **miglioramento nella gestione delle relazioni.**

### ***Contenuti:***

Il Training Autogeno è una tecnica composta da **6 esercizi di autodistensione** psichica e somatica.

Si tratta di riprodurre autosuggestioni che modificano il tono muscolare, la funzionalità vascolare, l'attività cardiaca e polmonare.

Questo atteggiamento porta a modificazioni psichiche e somatiche in grado di ridurre le tensioni, gli stati d'ansia e di stress.

### **Apprendimento del Training Autogeno**

L'apprendimento avviene gradualmente attraverso 8 sedute di 60 minuti l'una (una seduta per ogni esercizio) con la frequenza, tendenzialmente, di un incontro alla settimana.

Durante gli incontri saranno appresi i seguenti esercizi:

- esercizio della calma e della pesantezza che agisce sul rilassamento dei muscoli.
- esercizio del calore che agisce sull'apparato cardiocircolatorio e attraverso una dilatazione periferica dei capillari consente un miglior ricambio energetico e induce uno stato di rilassamento profondo.
- esercizio del cuore che agisce sulla funzionalità cardiaca.
- esercizio del respiro che agisce sull'apparato respiratorio.
- esercizio del plesso solare che agisce sugli organi dell'addome.
- esercizio della fronte fresca che agisce a livello cerebrale.

Le sedute individuali si svolgeranno nel mio studio a Cazzago San Martino (BS)