



PSICOLOGIA
DEL
BENESSERE

TRAINING AUTOGENO
TECNICHE DI RILASSAMENTO
COUNSELING PSICOLOGICO
TECNICHE DI ARTETERAPIA

DOTT.SSA FRANCESCA CISTERNINO

TECNICHE PSICOLOGICHE

Albo N.19240- Opl sez B

CORSO DI TRAINING AUTOGENO

GESTIRE LO STRESS CON IL RILASSAMENTO

IL TRAINING AUTOGENO

E' una tecnica ideata da
J. H. Schultz volta a ridurre stress e ansia.
Attraverso una serie concatenata di
esercizi di rilassamento mentale e corporeo,
aiuta a liberare le tensioni
ritrovando il proprio stato di equilibrio.
Tale strumento è utile per imparare
un nuovo modo per reagire
a situazioni di stress e carico mentale ed emotivo.

Programma del Corso

- Incontro 1: Stretching Consapevole ed esercizio della Calma
- Incontro 2: Esercizio della Pesantezza
- Incontro 3: Esercizio del Calore
- Incontro 4: Esercizio del Cuore
- Incontro 5: Esercizio del Respiro
- Incontro 6: Esercizio del Plesso Solare
- Incontro 7: Esercizio della Fronte Fresca
- Incontro 8: T.A. e Proponimento

Per la partecipazione al corso è necessario effettuare un colloquio
conoscitivo