

Parole in Movimento Onlus
con il patrocinio della Circoscrizione 7
Aurora Vanchiglia Sassi e Madonna del Pilone

Presenta il

GRUPPO DI TRAINING AUTOGENO

Il **Training autogeno**, ideato dallo psicoterapeuta tedesco J. H. Schultz, è una tecnica di autodistensione che consente, mediante il raggiungimento di uno stato di rilassamento e di maggior autoconsapevolezza, di modificare tensioni corporee, dolorose e legate allo stress, rinnovando lo stato di equilibrio sia psichico che fisico.

Il **Training Autogeno** è, per esempio, utile per:

- * gestire meglio problemi legati alla concentrazione e all'insonnia
- * diminuire lo stress e le tensioni muscolari
- * ridurre l'ansia e sostenere la persona di fronte a stati emotivi particolarmente intensi
- * affrontare e prevenire l'emicrania
- * superare momenti di stanchezza cronica
- * chi soffre di tremori, tachicardia, gastrite, stipsi, asma bronchiale, ipertensione
- * migliorare l'autocontrollo
- * affrontare prove, esami e situazioni di cambiamento con maggiore calma
- * la preparazione psicofisica al parto



L'inizio del gruppo per acquisire la tecnica di base, sarà preceduto da una giornata informativa aperta alla cittadinanza che si terrà sabato 4 Febbraio 2017, presso la sede di C. Belgio 38/f, dalle 10 alle 11 e da colloqui individuali in orario da concordare
Inizio gruppo di TA di base: sabato 18 Febbraio 2017
7 incontri il sabato mattina, a cadenza settimanale, dalle ore 11.00 alle 12.30
Il gruppo partirà con un minimo di n. 6 iscritti.

PER INFORMAZIONI:

D.ssa Annalisa Ramasso: tel. 349/3979641 - info@paroleinmovimento.org

Parole in Movimento Onlus

è un ente di promozione sociale e culturale senza fini di lucro che progetta e realizza spazi di ascolto sul territorio per sostenere le persone impegnate nell'affrontare i momenti di crisi.
Dal 2006 ha sostenuto e ascoltato 3445 persone in difficoltà