



## IL TRAINING AUTOGENO

### **Che cos'è il Training Autogeno?**

Il Training Autogeno (TA) è una tecnica di rilassamento introdotta da J. H. Schultz intorno agli anni '30. Il TA permette di raggiungere uno stato di totale rilassamento sia a livello fisico che psichico e aiuta a ritrovare l'armonia. Training significa "allenamento" e indica un apprendimento graduale. Autogeno significa "si genera da sé", senza sforzo di volontà da parte del soggetto, riportando a un atteggiamento di ascolto di sé e del proprio corpo.

### **A cosa serve?**

E' una pratica di prevenzione degli effetti negativi dello stress o dei disturbi collegati; può migliorare la gestione dell'ansia e dei blocchi mentali legati a disagio, tensione o apprensione; può favorire la prestazione in attività psicofisiche che coinvolgono l'attenzione e la concentrazione.

### **Struttura del corso:**

Il corso è costituito da 12 esercizi: quattro esercizi della pesantezza, quattro del calore, esercizio del cuore, esercizio del respiro, esercizio del plesso solare e esercizio della fronte fresca per complessivi 12 incontri a cadenza settimanale. Il corso è rivolto a persone adulte ed è richiesto un abbigliamento comodo.

### **Dott.ssa Silvia Saletti, Psicologa.**

Ha studiato psicologia presso l'Università di Parma. Ha frequentato il corso teorico-pratico de "Il Training Autogeno secondo il modello di J.H. Schultz" presso l'Istituto di Analisi Immaginativa di Cremona.

**PRESENTAZIONE  
GRATUITA  
DEL CORSO**

**12 Dicembre 2017  
Ore 20,30**

**12 INCONTRI**  
dal 9 gennaio al 27 marzo  
ore 20.30-21.30

con  
**Silvia Saletti**  
**Psicologa**

**ISCRIZIONI APERTE  
DAL 12/12 AL 08/01**  
Max 10 persone

**Contributo: € 200**  
**Tessera socio: € 10**

*Caparra € 50 entro 08/01*  
*Saldo € 150 entro il 30/01*

**IL MONDO YOGASTUDIO**  
Str Mezzo Moletolo, 17/A- Parma

Cell. 349.1623600  
Cell. 328.2115946  
associazioneilmondo.it