

I corsi sono destinati a tutti coloro che desiderano apprendere una tecnica di rilassamento per gestire lo stress e le emozioni.

Prenota una lezione guidata gratuita Info e prenotazioni tel ☎ 392 999 3571 Mail ☉ infobioenergeticaumbria@gmail.com

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento ideata dal neurologo Johannes Heinrich Schultz. ed è uno degli approcci più utilizzati al mondo in ambito terapeutico, sportivo, riabilitativo, e per lo sviluppo delle risorse umane.

I corsi saranno condotti da docenti e psicoterapeuti esperti di analisi bioenergetica e medicina psicosomatica.

Finalità del corso di training Autogeno di base

Lo scopo più immediato del TA esercizi di base è il rilassamento e la conoscenza di se stessi partendo dal corpo e dalle emozioni. Sciogliere le tensioni ed essere rilassati migliora lo stato di benessere, la gestione dei sentimenti e l'ascolto di se e dell'altro. Con il TA si possono

eliminare i disturbi vegetativi emozionali e comportamentali. Il senso di rilassamento induce tranquillità e sensazione di armonia, fiducia in se stessi e nella vita.

Il TA attraverso gli esercizi induce uno stato psicofisico di Riposo – Regolazione del sonno e facilitazione nella fase di addormentamento - Autodistensione e regolazione delle risonanze emozionali - Autoregolazione delle funzioni corporee vitali normalmente involontarie come respirazione, battito cardiaco, digestione - Miglioramento delle prestazioni sportive, professionali e intellettuali - Eliminazione del dolore soprattutto da situazioni di rigidità muscolotensiva, lombalgie, dolore al collo, emicranie, cefalee - Autorealizzazione e formulazione di obiettivi sensorialmente basati - Autocritica e autocontrollo (regolazione).

Durata del corso

Per poter apprendere il rilassamento profondo sono sufficienti 8 – 10 incontri guidati con frequenza settimanale. Dopo il training i partecipanti saranno in grado di svolgere correttamente le attività di rilassamento a casa propria o in ogni contesto dove lo riterranno necessario. Il risultato di regolazione delle funzioni vegetative e vitali rimane comunque come risultato tangibile nel tempo contribuendo allo stato di benessere generale della persona.

Il primo incontro è gratuito. Info e prenotazioni dott lorenzo truffi, psicoterapeuta, tel 3929993571 infobioenergeticaumbria@gmail.com