

1° incontro

Domenica 23-11-08
Esercizio della CALMA

2° incontro

Domenica 30-11-08
Esercizio della PESANTEZZA

3° incontro

Domenica 14-12-08
Esercizio del CALORE

4° incontro

Domenica 21-12-08
Esercizio del CUORE

5° incontro

Domenica 11-01-09
Esercizio del RESPIRO

6° incontro

Domenica 18-01-09
Esercizio del PLESSO SOLARE

7° incontro

Domenica 25-01-09
Esercizio della FRONTE

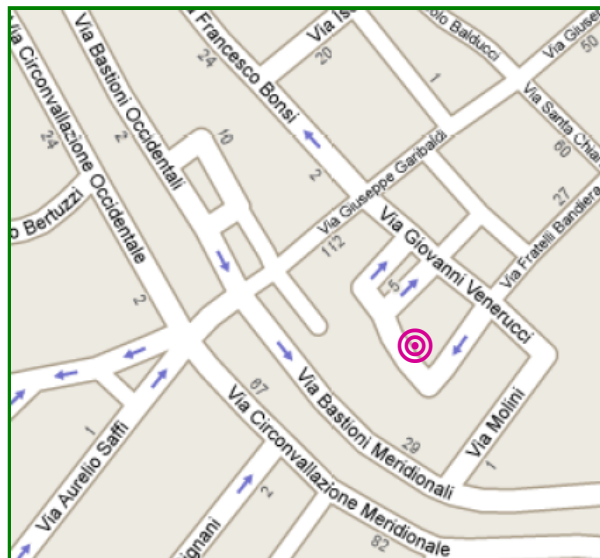
8° incontro

Domenica 01-02-09
Conclusione... dubbi... domande...

Contatti e info:

*Se vuoi maggiori informazioni
e/o desideri partecipare
(min. 6 – max 15 partecipanti)*

Dott.ssa Emanuela Armuzzi
cell. 329-0263751
earmuzzi@normalmente.com
www.normalmente.com



Dove si svolgeranno gli incontri
presso Circolo Montecavallo
Via Montecavallo, 24
47900 Rimini

Corso di TRAINING AUTOGENO



*Tecnica di
rilassamento
facile da
apprendere
e utile nella
quotidianità!*

Descrizione

Attraverso un **metodo interattivo** che consentirà ad ogni partecipante di **provare l'esperienza sul proprio corpo** e, se lo riterrà opportuno, di condividere e quindi arricchire la propria esperienza con il gruppo, il corso permette di imparare una tecnica di **facile apprendimento** e molto **utile in vari ambiti e situazioni**.

A livello psicologico è possibile:

- migliorare la capacità di **autocontrollo emotivo** di fronte ad eventi stressanti;
- potenziare funzioni mentali come la **concentrazione** e la **memoria**;
- migliorare la capacità di **introspezione** e di **autocoscienza**.

A livello fisico è possibile:

- raggiungere in pochi secondi, durante la giornata, uno **stato di calma**;
- **ridurre il livello di tensione** accumulato, "staccandosi" momentaneamente dai problemi contingenti;
- **recuperare rapidamente le energie psico-fisiche** (come dopo un breve sonno);
- riuscire ad **addormentarsi facilmente**, in particolare per chi ha problemi di insonnia;
- **abbassare lo stato di ansia**;
- **normalizzare le funzioni degli organi**, dalla digestione alla pressione arteriosa;
- **diminuire le sensazioni dolorose** (usato con successo anche nel parto);
- intervenire sulle **malattie psicosomatiche**.

Obiettivi

Il corso ti consentirà di apprendere questa tecnica di rilassamento che potrai **sfruttare autonomamente** ogni qualvolta sentirai la necessità di uno dei **tanti benefici** che il Training Autogeno permette di ottenere.

Costi

Il costo totale per tutti gli 8 incontri è di **€160**.

Dove e Quando

Si svolgerà la **Domenica pomeriggio** a partire dal **23 Novembre** ore **15:00 – 16:00** presso **Circolo Montecavallo** Via Montecavallo, 24 47900 Rimini