



**Il corso potrà avere luogo:**

lunedì dalle 19,00 alle 20,00

giovedì dalle 21,00 alle 22,00;

Qualora vi fossero esigenze diverse del gruppo, l'orario potrà essere concordato con il conduttore del corso;

Il corso per i ragazzi ha un'impronta ludico-espressiva e ricreativa; pertanto, anche se svolto dopo una giornata scolastica, è divertente e rilassante.

### **Info:**

**Materiale:** E' consigliato vestire abiti comodi e portare con sé cuscini e coperte.

**Docente:** Hermes Piacentini, laureato in Psicologia, ad indirizzo psico-biologico. Prossimo a conseguire il titolo in counselling clinico psico-dinamico con la Procedura Immaginativa presso l'Istituto di Psicologia Clinica Rocca - Stendro di Milano.

**Costo:** Per ciascun ciclo di 10 incontri di un'ora il costo è di 120 Euro.

**Le iscrizioni:** saranno accolte al numero di telefono cellulare: 340.34.02.368

**Luogo:** presso il Centro di Psicologia in via San Siro 23, frazione di Montesiro a Besana Brianza.

*Il corso sarà effettuato a partire dal mese di Ottobre, se si raggiungerà il numero minimo di 8 partecipanti.*

**con il patrocinio di:**



Comune di Besana in Brianza



# Natural-MENTE



## Corso di training autogeno

Il benessere totale risulta dall'armonia di corpo e mente interagenti... riprendendo un concetto della fisica quantistica in cui materia ed energia sono realtà intercambiabili

(M. Friedman)

La parola inglese training significa addestramento ma anche educazione, formazione, preparazione; l'aggettivo italiano autogeno significa, invece, "che si genera da sé".

Il training autogeno (TA) è l'insieme delle tecniche di autodistensione, con effetti di carattere psicoterapeutico, che si ottiene concentrandosi su di sé, attraverso il collegamento e il ripristino del buon funzionamento degli organi sui quali siamo soliti scaricare i conflitti e le tensioni psichiche

Si tratta di un metodo, maturato ai primi del '900, dagli studi sull'ipnosi di Bernheim e Charcot in Francia ed elaborato dallo psichiatra tedesco J. Schultz intorno agli anni '30, è indicato per diminuire la tensione e per i disturbi funzionali dei vari organi.

### *Training autogeno*

Corso di training autogeno rivolto agli adulti ed ai minori nelle fasce d'età 10 - 14 anni

Il **training autogeno** non risolve i problemi perché è una tecnica di rilassamento; il corso che vi proponiamo si prefigge di dare ai partecipanti i mezzi per affrontare con più serenità gli eventi della vita quotidiana che affaticano la mente ed il corpo. Le tecniche, se ben apprese, permetteranno al soggetto di auto-indursi un rilassamento psico-fisico in ogni momento della giornata per alleviare e prevenire stati d'ansia e stress; affrontare situazioni impegnative (colloqui di lavoro, esami scolastici, ecc) e per il recupero delle energie.

Durante le sedute di TA si possono realizzare modificazioni spontanee del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e respiratoria, dell'equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza.

Il TA è indicato per alleviare ansia e di sovraffaticamento psico-fisico ed un aiuto per color che si trovano in situazioni impegnative che si intende affrontare (colloqui di lavoro, esami scolastici, etc).

Per controllare le proprie reazioni fisiologiche, derivanti da particolari situazioni di conflitto psicologico, in oriente vengono praticate diverse discipline come lo yoga e lo zen. Queste, che coinvolgono l'individuo in maniera totale, sono dei veri e propri modelli di vita sociale e spirituale.

Per mezzo del Training Autogeno si può raggiungere un'armonia interiore e realizzare se stessi utilizzando al meglio le circostanze della vita.

Nello sport risulta un ottimo ausilio per contrastare l'ansia e la tensione preagonistica. Specialmente se utilizzato con particolari sollecitazioni assertive può arricchire la personalità dell'atleta rendendolo più consapevole delle proprie potenzialità.

Un'altra importante applicazione TA consiste nel recupero delle energie che si perdono durante la giornata e provocano un senso di stanchezza.

