



CORSI DI RILASSAMENTO CON IL

TRAINING AUTOGENO

LA PALESTRA DELLA MENTE

a partire da settembre 2018

IL TRAINING AUTOGENO È UNA FAMOSA ED EFFICACE TECNICA DI RILASSAMENTO, IDEATA NEGLI ANNI '30 DALLO PSICHIATRA TEDESCO J.H.SHULTZ E COMPOSTA DA 6 ESERCIZI SOMATICI, CHE CONSENTE A CHI LO PRATICA DI RECUPERARE UNO STATO DI EQUILIBRIO PSICO-FISICO E DI RAGGIUNGERE UNA CONDIZIONE DI CALMA E RILASSAMENTO.

INDICAZIONI

- RILASSARSI
- CONTROLLO E GESTIONE DI STRESS E ANSIA
- ANSIA DIFFUSA/GENERALIZZATA E FOBIE SPECIFICHE
- ATTACCHI DI PANICO
- TENSIONI MUSCOLARI
- RICREARE AUTONOMAMENTE UNO STATO DI CALMA PROFONDA
- RAPIDO RECUPERO DELLE ENERGIE PSICO-FISICHE
- IMPARARE A GESTIRE STATI D'ANIMO NEGATIVI E PERVASIVI
- GESTIRE SITUAZIONI DI DIFFICOLTÀ E TENSIONE
- GESTIONE DELLE EMOZIONI E DELL'EMOTIVITÀ
- AUMENTARE LA CONCENTRAZIONE
- MIGLIORAMENTO DELL'UMORE
- RINFORZO DELLA FIDUCIA IN SE STESSI
- POSSIBILITÀ DI ADDORMENTARSI FACILMENTE
- NORMALIZZAZIONE DELLE FUSIONI DI TUTTI GLI ORGANI, COME LA FREQUENZA CARDIACA E LA PRESSIONE ARTERIOSA

CHI

Il corso sarà tenuto dalla Dott.ssa GIORGIA SALVAGNO, Psicologa clinica, Ipnologa ed Operatrice di Training Autogeno qualificata, iscritta all'Ordine degli Psicologi del Veneto con il n.10004.



dott.ssa
GIORGIA SALVAGNO
Psicologa



presso
A.S.D. LAGUNA FITNESS
Cannaregio, Calle Longa
De Le Penitenti n.916/L
30121 Venezia



Laguna
Fitness

 349 12 91 841

 giorgia.salvagno@gmail.com

389 450 4637

