



---

# Training Autogeno

**Una tecnica di rilassamento psicofisica per il proprio benessere**

## **OBIETTIVI**

*"La sfera del vivente è caratterizzata da un alternarsi continuo di distensione e tensione", entrambe formano una polarità presente in tutti gli aspetti della vita, dal biologico fino all'anima e nello spirito" Karl Jasper. Con il TA si può ottenere:*

- Riposo
- Induzione alla calma
- Autoregolazione delle funzioni corporee normalmente involontarie
- Miglioramento delle prestazioni
- Eliminazione del dolore
- Autodeterminazione
- Autocritica e autocontrollo tramite l'introspezione

## **DESTINATARI**

Aperto a tutti. Max 10 partecipanti

## **CONTENUTI**

pratica e discussioni di gruppo

## **METODOLOGIE**

---

Il corso sarà composto da una parte teorica nella quale verranno spiegate le basi del TA, di una parte pratica di esercitazione e un'ultima parte di discussione in gruppo sulle esperienze esperite. Domande e osservazioni

## **DOCENTE**

Dottoressa Barbara Lolli - psicologa psicoterapeuta – specialista in ipnosi clinica - terapeuta EMDR

## **Sede e date (pt. 14)**

10 incontri a partire dal mese di gennaio. Ogni giovedì dalle

Via Ruggi 10 – Bologna alle

## **Quote di partecipazione**

**200 euro**

Come iscriversi

(link a pagina "modalità di iscrizione" sul sito)