



Corso di Training Autogeno in otto incontri

Da mercoledì 8 giugno al 27 luglio (il 15 giugno non ci sarà lezione)

Il Training Autogeno è una tecnica di autodistensione mentale e fisica che, attraverso l'apprendimento di esercizi mirati, migliora le capacità di concentrazione e memorizzazione, e sviluppa la facoltà di ricondurre il nostro corpo e la nostra mente a uno stato di calma e controllo, rimuovendo gli impedimenti alla crescita personale, aumentando la fiducia in noi stessi e consentendo alle risorse nascoste dentro di noi di emergere. È indicato per la prevenzione e il trattamento di disturbi di vario genere, fra i quali: stati d'ansia, insonnia, cefalea, gestione del dolore cronico, bruxismo, stipsi, fobie, disturbi digestivi, problemi respiratori (asma, apnee), balbuzie, tic, disturbi psicosomatici in genere.

Condittrice: Agnese Berardis, specialista in psicologia clinica, operatrice di training autogeno di base accreditato I.S.A.T.A.P. International Society Autogenic Training and Psychotherapy.

Incontro introduttivo: il giorno 31/05/2016 alle 18:30

I successivi sette incontri si terranno a partire **dal giorno 08/06/2016** al giorno 27/07/2016 ogni **mercoledì dalle 18:30 alle 19:30**.

Presso la **Casa delle Associazioni, in via Bovisasca 173, Milano.**