

**Presenta:**  
**Corso di Training Autogeno gratuito in otto incontri**

Da mercoledì 2 novembre a mercoledì 11 gennaio



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.

Conduttrice: 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 02/11/2016 alle 18:30. I successivi 7 incontri si terranno a partire **dal 09/11/2016 fino al giorno 11/01/2017** ogni **mercoledì dalle 18:30 alle 19:30** (esclusi i mercoledì delle festività natalizie), presso la **Casa delle Associazioni di zona 1 in via Marsala 8, Milano.**

**Posti disponibili limitati.**

Gradita prenotazione entro il giorno 28 ottobre scrivendo a [info@associazionepsyche.it](mailto:info@associazionepsyche.it) o chiamando il 335 6212124. Per maggiori informazioni visitare il sito: [www.associazionepsyche.it](http://www.associazionepsyche.it)