



Parole in Movimento Onlus
con il patrocinio della CircoScrizione 7
Aurora Vanchiglia Sassi Madonna del Pilone
presenta

CORSO DI TRAINING AUTOGENO

Presentazione gratuita ad ingresso libero
SABATO 19 GENNAIO
ore 10
Corso Belgio 38F - Torino

Il training autogeno, ideato dallo psicoterapeuta tedesco J. H. Schultz, è una tecnica di autodistensione che consente, mediante il raggiungimento di uno stato di rilassamento, di modificare tensioni corporee, dolorose e legate allo stress, rinnovando lo stato di equilibrio sia psichico che fisico.

Il Training Autogeno può essere appreso a tutte le età ed è utile ad esempio per:

- * gestire meglio problemi legati alla concentrazione e all'insonnia
- * diminuire lo stress e le tensioni muscolari
- * ridurre l'ansia e sostenere la persona di fronte a stati emotivi particolarmente intensi
- * affrontare e prevenire l'emicrania
- * superare momenti di stanchezza cronica
- * chi soffre di tremori, tachicardia, gastrite, stipsi, asma bronchiale, ipertensione
- * migliorare l'autocontrollo
- * affrontare prove, esami e situazioni di cambiamento con maggiore calma
- * la preparazione psicofisica al parto

Colloqui individuali: sabato 26 gennaio / Inizio corso: sabato 2 febbraio
8 incontri il sabato mattina a cadenza quindicinale dalle ore 10.00 alle 11.30
Il corso partirà con un minimo di n. 6 iscritti.

Parole in Movimento Onlus

è un ente di promozione sociale e culturale senza fini di lucro che progetta e realizza spazi di ascolto sul territorio per sostenere le persone impegnate nell'affrontare i momenti di crisi.

PER INFORMAZIONI:

D.ssa Eleonora Galluzzo 3490516712/eleonora.galluzzo@paroleinmovimento.org

PAROLE IN MOVIMENTO ONLUS

Via Susa, 15 - 10138 TORINO
info@paroleinmovimento.org
www.facebook.com/pages/Parole-in-Movimento