

CORSO DI TRAINING AUTOGENO

Anno scolastico 2009/2010

(15 ore € 120,00)

Docente: Dott.ssa Monica Gregorini - Psicologa

31/03/2010	Presentazione, Introduzione del metodo. Primo esercizio: esperienza della pesantezza (distensione muscolare), condivisione dell'esperienza, chiarimenti. Spiegazione e consegna del protocollo.
07/04/2010	Commenti, chiarimenti, condivisioni esercizi effettuati a casa. Esercizio della pesantezza, condivisione dell'esperienza, chiarimenti. Spiegazione e consegna del protocollo.
14/04/2010	Commenti, chiarimenti, condivisioni esercizi effettuati a casa. Esercizio della pesantezza, condivisione dell'esperienza, chiarimenti. Spiegazione e consegna del protocollo.
21/04/2010	Commenti, chiarimenti, condivisioni esercizi effettuati a casa. Secondo esercizio: esperienza del calore (decontrazione vascolare), condivisione dell'esperienza, chiarimenti. Spiegazione e consegna del protocollo.
28/04/2010	Commenti, chiarimenti, condivisioni esercizi effettuati a casa. Esercizio del calore (decontrazione vascolare), condivisione dell'esperienza, chiarimenti. Spiegazione e consegna del protocollo.
05/05/2010	Commenti, chiarimenti, condivisioni esercizi effettuati a casa. Esercizio del calore (decontrazione vascolare), condivisione dell'esperienza, chiarimenti. Spiegazione e consegna del protocollo.
12/05/2010	Commenti, chiarimenti, condivisioni esercizi effettuati a casa. Terzo esercizio: regolazione della respirazione, condivisione dell'esperienza, chiarimenti. Spiegazione e consegna del protocollo.
19/05/2010	Commenti, chiarimenti, condivisioni esercizi effettuati a casa. Quarto esercizio: regolazione del cuore, condivisione dell'esperienza, chiarimenti. Spiegazione e consegna del protocollo.
26/05/2010	Commenti, chiarimenti, condivisioni esercizi effettuati a casa. Quinto esercizio: regolazione degli organi addominali (Plesso Solare), condivisione dell'esperienza, chiarimenti. Spiegazione e consegna del protocollo.
27/05/2010	Commenti, chiarimenti, condivisioni esercizi effettuati a casa. Sesto esercizio: Regolazione della zona del capo, condivisione dell'esperienza, chiarimenti. Spiegazione e consegna del protocollo.

- **Il corso si tiene dalle ore 20:00 alle ore 21:30**

Informazioni utili:

Le sedute si svolgono comodamente sdraiati e non richiedono sforzi o movimenti.

Non occorre un abbigliamento particolare, solo un materassino in espanso (tipo quelli da yoga), ed un plaid.

Per iscriversi:

contattare il Centro EDA allo 071-7911232 o via mail a ctp-eda@panzini-senigallia.it

APERTURA Ufficio EDA

dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 13.00
martedì e giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17.00

Resp. Uff. EDA:
Chiara Ciceroni- Marco Fiorentini

TRAINING AUTOGENO

Il Training Autogeno, letteralmente "allenamento autonomo e naturale", è una tecnica di **rilassamento ed autodistensione** psichica e somatica che permette di ridurre la tensione e di ripristinare la calma, ottenere un recupero di energia e promuovere pertanto un giusto **equilibrio neuro-vegetativo**.

Elaborata nel 1932 dal neurologo berlinese J.H. Shultz, trova ancor oggi larga applicazione in strutture private e pubbliche: nei reparti ospedalieri di cardiologia riabilitativa, per supportare il paziente ad affrontare l'episodio acuto, nei reparti di ostetricia per la preparazione al parto e negli ambulatori di psicologia per il miglioramento delle patologie d'ansia.

Il Training Autogeno si rivolge però anche a coloro che, pur godendo di uno stato di salute, desiderano **migliorare la qualità della propria vita** raggiungendo uno stato ottimale di equilibrio e benessere psico-fisico

E' utile a qualsiasi età per trovare giovamento o risolvere problemi legati a

Stress
Ansia
Attacchi di panico
Insonnia
Stanchezza
Patologie psicosomatiche
Cefalea
Ipertensione
Sindrome intestino irritabile
Gastrite e disturbi digestivi
Asma psicogeno
Dolori muscolo tensivi

E' indicato anche per

Un recupero profondo e rapido di energie

Una diminuzione della percezione del dolore

Un miglioramento della concentrazione e della memoria

La preparazione alle prestazioni sportive

6 facili esercizi di distensione che non richiedono sforzi: il terapeuta guida con la sua voce il soggetto verso uno stato di profondo rilassamento, stimolando

l'ascolto del corpo e l'autosservazione

Gli esercizi, con una applicazione quotidiana a casa, vengono interiorizzati e il soggetto è in grado di raggiungere il rilassamento **autonomamente** senza il terapeuta, con l'aiuto del suo solo pensiero.

Gli esercizi si svolgono comodamente sdraiati. L'incontro è di circa un'ora.

[Conduce i gruppi:](#)
dott.ssa Monica Gregorini
Psicologa