

Dott.ssa Breschi Sara

PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA PSICOANALITICA
OPERATRICE DEL TRAINING AUTOGENO

***Corso di:
Training Autogeno di base
di J.H. Schultz***



Che cos'è il Training Autogeno

Il Training Autogeno di Schultz è una tecnica psicoterapeutica di rilassamento che viene raggiunto attraverso sei esercizi di base. Questa tecnica influenza la respirazione, la circolazione del sangue ed il metabolismo. Consente di mutare il tono dell'umore ed attenuare gli stati emotivi e l'ansia, portando ad un sempre maggiore grado di distensione, benessere ed equilibrio psicosomatico. Permette, infatti, di combattere lo stress, le tensioni muscolari e psichiche, la mancanza di energia, l'ansia e le sue somatizzazioni organiche.

Il corso si articola in **8 incontri di 1 ora e mezza ciascuno**. Il primo **incontro informativo gratuito** si terrà **Mercoledì 29 Settembre 2010 alle ore 18** presso il **Nido d'Infanzia LagoDrago** in Piazza Giuseppe di Vittorio a Scandicci dove si terranno anche i successivi incontri.

Per partecipare al primo incontro occorre prenotare telefonando al numero
055.5088072 oppure 339.4309218

Siti web di riferimento:

www.sarabreschi.it

www.lagodrago.it