

Dott.ssa Sara Breschi

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 **6 incontri di 1 ora ciascuno**. Il primo **incontro sarà informativo gratuito** e si terrà **Giovedì 22 Marzo alle ore 15:30** 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

339.4309218

Siti web di riferimento:

www.sarabreschi.it

www.lamadretterra.it