



Centro Poiesis
Via dei Giudicati n.22
Cagliari

CORSO DI TRAINING AUTOGENO

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento che consente di alleviare tensioni sia psichiche che corporee.

Come indica il nome stesso, il Training Autogeno è un metodo di allenamento che "si genera da se", ovvero l'individuo la mette in pratica in prima persona sotto la guida di un professionista. Una volta appresi gli esercizi possono essere praticati da soli a casa propria.

Questa tecnica di allenamento prevede l'insegnamento preliminare dei sei esercizi base di I. H. Schultz, che andranno ad esplorare i diversi domini corporei, favorendo così la successiva acquisizione di calma e rilassamento.

Risulta particolarmente adatto per le persone che per motivi diversi sostengono dei ritmi di vita molto accelerati e stressanti, non presenta controindicazioni e chiunque, quindi, può trarne beneficio, è inoltre indicato a persone di tutte le età.

Il percorso è articolato in 10 incontri della durata di circa un'ora e mezzo ciascuno, che si svolgeranno a cadenza settimanale. Il corso inizierà a Settembre, le date e gli orari verranno stabiliti tenendo conto delle esigenze degli iscritti, attraverso un primo incontro preliminare. Il costo complessivo è di 50 euro (+ 10 euro di iscrizione).

Si consiglia di indossare un abbigliamento comodo.

Per ulteriori informazioni e iscrizioni

Contattare:

Dott.ssa Beatrice Minnei tel. 340.2939147
Dott.ssa Emanuela Tiddia tel. 347.6564900