

# Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno



Luogo **Lombardia, Bollate**  
<https://www.annunci.it/x-2967-z>

Da aprile a Bollate (Mi) riprendono i Gruppi di Gestione dello Stress basati sull'utilizzo del Training Autogeno.

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento sviluppata dal medico tedesco J.H. Schultz e attualmente adoperata in svariati campi:

- nella gestione delle emozioni e dello stress
- nel miglioramento delle capacità di concentrazione e della memoria
- nella dissuefazione dal fumo
- nei disturbi del sonno
- nel bruxismo
- nella diminuzione della percezione del dolore
- nell'agevolazione del parto
- nelle patologie con base psicosomatica (es. pressione alta, emicrania, asma, ulcera gastrica, eczema cutaneo, ecc.)
- in ambito sportivo e in tutte quelle situazioni che richiedono il raggiungimento di un alto livello di concentrazione.

La tecnica consiste nell'apprendimento di una sequenza di esercizi di rilassamento che, una volta acquisiti, possono essere utilizzati dalla persona in modo autonomo.



Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno  
<https://www.annunci.it/x-2967-z>



Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno  
<https://www.annunci.it/x-2967-z>



Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno  
<https://www.annunci.it/x-2967-z>



Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno  
<https://www.annunci.it/x-2967-z>



Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno  
<https://www.annunci.it/x-2967-z>



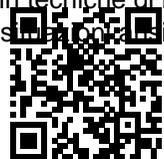
Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno  
<https://www.annunci.it/x-2967-z>



Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno  
<https://www.annunci.it/x-2967-z>



Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno  
<https://www.annunci.it/x-2967-z>



Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno  
<https://www.annunci.it/x-2967-z>



Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno  
<https://www.annunci.it/x-2967-z>

Il gruppo condotto dalla dott.ssa Sara Gentilesca, psicologa specializzata in tecniche di rilassamento, è quello che si fa e si vive in modo attivo e partecipativo e le sue finalità sono:

Incontri settimanali della durata di 60 minuti e mensili di consolidamento  
 minimo 3 partecipanti – massimo 10 partecipanti

Le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento del numero massimo previsto. Date da calendarizzare.

DOVE: presso l'Asilo Nido Scuola Materna Crescere Bilugue, via Leopardi 1/A, Bollate (MI)

COSTO: 150€ a persona (iva inclusa)

Possibilità di pagare i singoli incontri al costo di 30€ l'uno

---

Prima dell'inizio del corso è possibile prenotare un colloquio individuale gratuito, finalizzato ad approfondire le esigenze specifiche di ogni partecipante.

Per informazioni: tel. 3421416394 –Durata annuncio: 90