

Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno



Luogo **Lombardia, Bollate**
<https://www.annunci.it/x-354-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-354-z>



Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
<https://www.annunci.it/x-354-z>



Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
<https://www.annunci.it/x-354-z>



Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
<https://www.annunci.it/x-354-z>

Il gruppo condotto dalla dott.ssa Sara Gentilesca, psicologa specializzata in tecniche di rilassamento, è rivolto a tutte quelle persone che vogliono imparare a gestire lo stress e le situazioni ansiogene in modo autonomo.



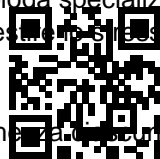
Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
<https://www.annunci.it/x-354-z>



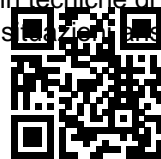
Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
<https://www.annunci.it/x-354-z>



Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
<https://www.annunci.it/x-354-z>



Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
<https://www.annunci.it/x-354-z>



Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
<https://www.annunci.it/x-354-z>



Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
<https://www.annunci.it/x-354-z>

Le lezioni si incontrano il giorno della domenica mattina e martedì pomeriggio
minimo 3 partecipanti – massimo 10 partecipanti

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

DOVE: presso l'Asilo Nido e Scuola Materna Crescere Bilingue, 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