



PRESENTAZIONE GRATUITA

TRAINING AUTOGENO

**a cura della Dott.ssa Sara Pieri
Psicologa**

Venerdì 3 Maggio 2019
ore 21:00

Evento gratuito, prenotazione obbligatoria
al n. 055/8985645 oppure newse@cambiorotta.com

CAMBIO ROTTA
Via F.lli Cervi 70
50013 Campi Bisenzio (Fi)





PRENDITI CURA DI TE

Tra le applicazioni più specifiche del Training Autogeno troviamo:

- Distensione come riposo, al fine di recuperare le energie, nel caso di affaticamento mentale o fisico;
- Autoinduzione alla calma, ottenendo un effetto calmante anche sulla componente emotiva;
- Consapevolezza psico-corporea, grazie alla possibilità di ritagliarsi uno spazio ed un tempo da dedicare a se stessi e all'ascolto di sé;
- Miglioramento delle prestazioni nello sport, nel lavoro, nello studio e nell'arte, permettendo di incanalare la concentrazione su uno specifico aspetto che si vuole migliorare, senza essere ostacolati da elementi di disturbo che normalmente non ci consentono di sfruttare al meglio le nostre potenzialità;
- Eliminazione o attenuazione dei disturbi, quali ad esempio disturbi psicosomatici, dolori cronici, dipendenze, disturbi del sonno, disturbi d'ansia, preparazione al parto.

**LA DOTT.SSA SARA PIERI E' PSICOLOGA E
CONDUTTRICE DI GRUPPI DI TRAINING AUTOGENO.**

