

Il Training Autogeno può essere collocato nell'ambito delle varie tecniche terapeutiche non farmacologiche brevi, in una posizione a metà tra tecniche di rilassamento e stati di autoipnosi. Dei due termini che compongono la denominazione di questa procedura, training, addestramento, sottolinea l'allenamento graduale da essa previsto, mentre autogeno indica come gli effetti psicofisici si generino da sé nel corso della sua pratica.



Molte saranno le sensazioni che potrete avvertire, a livello corporeo, emotivo e psichico, annotatele, vivetele, imparate a sentire e a conoscere il vostro corpo e la vostra psiche, primi passi fondamentali per riconoscervi, per entrare in rapporto con Sé Stessi.

Spesso la nostra nemica è la mente quando cerchiamo di entrare in profondità con noi stessi ma questo lo apprenderemo meglio durante il nostro corso di rilassamento.

Corso Completo di Training Autogeno con visualizzazioni guidate

Introduzione Obbligatoria

Il Rilassamento (Tecniche)

La Pesantezza

Il Calore

Il Cuore

La Respirazione

Il Plesso Solare

La Fronte Fresca

I Sei Esercizi del Training Autogeno

Visualizzazioni Guidate



**Istituto Sorelle Misericordia
Ospedale "Villa Santa Giuliana"
Via S. Giuliana, 3
37128 VERONA**

Tel. 045 912999



TRAINING AUTOGENO CON VISUALIZZAZIONI GUIDATE

**AMPLIA I TUOI
ORIZZONTI**
*Visualizzazioni guidate
per superare i propri limiti*



**Istituto Sorelle Misericordia
Ospedale Classificato
"Villa Santa Giuliana"**

Training Autogeno con Visualizzazioni Guidate



Cos'è:

Si tratta di una tecnica di rilassamento, messa a punto nel 1932 dal neurologo J.H. Schulz.

Essa, attraverso una serie di esercizi di concentrazione passiva, focalizzati sul corpo, consente il raggiungimento di uno stato di **autodistensione**, con modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, cardiaca e respiratoria, dell'equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza.

Dottor Francesco Pasetto: laureato in Psicologia Clinica all'Università di Padova, formazione Psicodinamica, analisi individuale. Iscritto all'albo degli Psicologi del Veneto. Psicoterapeuta. Formazione in psicoterapia in ipnosi clinica all'istituto H.Bernheim di Verona. Dal 1985 si occupa di tecniche di rilassamento (training autogeno, distensione immaginativa, terapia immaginativa, ecc.) e di ipnosi terapia di gruppo e individuale con visualizzazioni guidate.

Indicazioni (il Training autogeno si è rilevato utile nei casi di):

- Disturbi d'ansia
- Dipendenze (fumo, alcool, psicofarmaci)
- Disturbi della digestione
- Disturbi del sonno e della concentrazione
- Disturbi della sessualità
- Tensioni, stress, debolezza fisica.



Il ciclo comprende **7** incontri di **gruppo** a cadenza settimanale della durata di **un'ora e mezza** ciascuno, prima dei quali è previsto un **primo colloquio individuale gratuito**, necessario per individuare l'idoneità psico-fisica della persona per l'inserimento nel gruppo.

Costo di un ciclo di Training: 250 euro

DATE:

15-22-29 Maggio
5-12-19-26 Giugno

VENERDI' DALLE 18.00 ALLE 19.30



AL TERMINE DEL PERCORSO, AD OGNI PARTECIPANTE SARA' CONSEGNA TO UN CD CON LE LINEE GUIDA DI ACCOMPAGNAMENTO AL TRAINING

Modalità d'iscrizione:

Servizio Accettazione - tel. 045/912999
dalle 15.00 alle 19.00

Via e-mail: tag_vsg@libero.it