



Dott.ssa Sara Pieri

Ordine Psicologi Toscana n.6724

Organizza Percorsi di gruppo o individuali di:

Training Autogeno
Rilassamento
Consapevolezza Psico-Corporea



“uno Spazio per Prendersi cura di Sé..”

Percorso di **otto incontri a cadenza settimanale** in cui verrà insegnata una tecnica attraverso la quale poter raggiungere uno stato di **rilassamento psico-fisico** che consenta di ottenere un **benessere emotivo, affettivo e fisico** e grazie alla quale imparare a **gestire efficacemente lo stress** quotidiano.

Scopo diretto e immediato del Training autogeno è il rilassamento, il quale consente di sciogliere le tensioni, migliorare il proprio rendimento in tutte le attività quotidiane, eliminare i disturbi vegetativi e una gran varietà di disturbi psichici e comportamentali. In generale questa tecnica promuove la tranquillità d'animo, l'armonia e un nuovo modo di affrontare le sfide della vita.

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 vuol 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.**

Sono richiesti ai partecipanti: cuscino, coperta di pile, abiti comodi.

Su richiesta è possibile effettuare sessioni individuali anziché di gruppo.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:
Sara Pieri - Psicologa - 338 3477362
sarapieri.psico@gmail.com