

*“Lo stress, la tensione, l’ansia e i loro prodotti, vale a dire le malattie psicosomatiche e nervose, sono ormai delle costanti nella nostra società. Una società, a dire il vero, in contraddizione con se stessa: prima fa ammalare, poi richiede metodologie adeguate ad affrontare, ad arginare, a risolvere i problemi che essa crea.”
(Gianmario Balzarini).*

La distensione psicosomatica, può essere una valida terapia contro le piaghe del nostro tempo.

Il Training Autogeno è un metodo di autodistensione che si prefigge l’obiettivo di raggiungere un rilassamento globale della persona intesa come unità somato-psichica.

Questa tecnica consente di intervenire terapeutamente, nell’ambito di una prevenzione primaria e secondaria, sul distress e sui disturbi di tipo psicosomatico.

In collaborazione con:



**ISTITUTO DI ANALISI
IMMAGINATIVA**

**SCUOLA SUPERIORE DI FORMAZIONE IN
PSICOTERAPIA**

Riconosciuta dal Ministero dell’Università e della Ricerca
Scientifica e Tecnologica (M.U.R.S.T.)
Ai sensi dell’art. 3 della Legge N. 56/89 con D.M. 24.10.1994 -
Conferma D.M. 25.05.2001 (G.U. 17.07.01 S. G. n°160)

REALIZZAZIONE DEL PROGETTO

Responsabile: Dr.ssa Rita Fiorani

Psicologa

Consulenza: Dr.ssa Marisa Callegari,

Psicoterapeuta

Supervisione: Dr.ssa Giulia Remorino,

Psicoterapeuta

**Per informazioni rivolgersi presso:
Centro Donna, via delle Orfane 10, Lodi**

Tel: 0371.424183

Oppure

**contattare direttamente la
Dr.ssa Rita Fiorani al numero
3335640952**



**CORSO DI
RILASSAMENTO
PSICOSOMATICO**

TRAINING AUTOGENO



**“Corpo, come non amarti,
forma a cui somiglio,
se è tra le tue braccia
che stringo l’universo?”
M. Yourcenar**

INTERVENTO FORMATIVO ED ESPERIENZIALE

Per offrire al partecipante una visione complessiva sulle tecniche di rilassamento psicosomatico, si sperimenterà in prima persona il **Training Autogeno di Schultz**.

OBIETTIVI:

Il Training autogeno rende possibile ridurre gli effetti dello stress sul nostro organismo; affrontare meglio situazioni di ansia; migliorare il tono del proprio umore; recuperare energie e sviluppare una più profonda e funzionale esperienza di se stessi e del proprio corpo.

DESTINATARI:

Piccoli gruppi (numero minimo di 5 fino ad un massimo di 15 partecipanti).

SERVIZI ALLA COLLETTIVITA':

Attività di informazione e di prevenzione dello stress, dell'ansia e dei disturbi psicosomatici.

STRUTTURA DEL CORSO:

Il corso ha la durata complessiva di 10 incontri (oltre al primo gratuito) di un'ora ciascuno, **ogni martedì dalle ore 18.00 alle ore 19.00**, con inizio previsto per il mese di **marzo 2012**.

Il corso si terrà presso il salone dello spazio *RiCreativo* (primo piano), Via Paolo Gorini n°19, Lodi. (E' necessario munirsi di materassino e copertina).

COSTO:

La quota di partecipazione al corso è di € 100,00 complessive.

**PRIMO INCONTRO
GRATUITO**

ISCRIZIONE AL CORSO

Cognome

.....

Nome

.....

Recapito telefonico

.....

E-mail

.....

Comune di residenza

.....

Codice fiscale

.....

Data

.....

Firma

.....