



Maria Grazia Messaglia
psicologa e psicoterapeuta

TRAINING AUTOGENO

PER COMBATTERE STRESS ED ANSIA

IL TRAINING AUTOGENO (allenamento che si genera da sé) è considerato una tra le più diffuse tecniche di rilassamento utile per riuscire a produrre cambiamenti a livello fisiologico e psichico. Il training autogeno è in grado di produrre qualcosa in più: il rilassamento è solo il primo gradino di un percorso che può condurre al miglioramento del proprio rendimento in tutte le attività, aiuta a sciogliere le tensioni, ripristinare e mantenere l'equilibrio dei processi fisiologici e psicologici.

Aiuta inoltre ad acquisire consapevolezza delle proprie emozioni.

EFFETTI BENEFICI:

utile aiuto nel caso di **DISTURBI DEL SONNO**

nei disturbi **PSICO-VEGETATIVI**

(digestione, tachicardia, difficoltà respiratoria di origine ansiosa)

per il recupero di **ENERGIA**

per ottenere l'autoinduzione alla **CALMA**

per ottenere l'autoregolazione di **FUNZIONI CORPOREE INVOLONTARIE**
(apparato cardio-circolatorio, respiratorio e viscerale)

per ottenere il miglioramento della **CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE** e
DI AUTODETERMINAZIONE

per conseguire l'introspezione e l'autocontrollo
attraverso l'**ASCOLTO DEL PROPRIO CORPO**

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI TEL. 3382988884