

CORSO DI RILASSAMENTO E TRAINING AUTOGENO

Imparare a rilassarsi è il più grande dono che possiamo fare a noi stessi



*La tua mente risponderà a più domande se impari a rilassarti e ad aspettare le risposte.
(William S. Burroughs)*

*Il rilassamento è la chiave per la salute e il recupero umano perché avvia la nostra capacità di guarigione naturale e innata. E' quando siamo veramente rilassati che può avvenire la vera guarigione.
(Chyna Miele)*

Il Training Autogeno e le altre tecniche di rilassamento proposte nel corso ci consentono di metterci in ascolto del nostro corpo e prenderci cura di noi stessi in un'ottica olistica di unità Mente-Corpo.

Quando la nostra mente e le nostre emozioni si ammalano per la rabbia inespresa, il dispiacere, l'incapacità di comunicare, la frenesia e lo stress della vita quotidiana, anche il nostro corpo si ammala, con varie "somatizzazioni" (emicranie, cefalee, dolori muscolari, problemi gastrointestinali, problemi urogenitali, tachicardia, sintomi neurologici, ecc.) e sintomi ansiosi. Imparare ad inviare segnali di calma al nostro sistema mente-corpo, dona sollievo e cura questo tipo di sintomi.

STRUTTURA DEL CORSO

Verranno insegnate in maniera teorico-pratica diverse tecniche di rilassamento, comprendenti tecniche di respirazione consapevole, Training Autogeno, visualizzazione mentale e rilassamento muscolare. I partecipanti impareranno esercizi facilmente replicabili a casa, che diventeranno bagaglio personale di ciascuno per gestire i propri sintomi ed aumentare il proprio benessere personale.

L'insegnante del corso sarà la Dott.ssa Rachele Sassi, Psicologa e Psicoterapeuta, esperta di tecniche di rilassamento e di conduzione di gruppi.

6 INCONTRI di un'ora circa durante la pausa pranzo (13.00- 14.00) il VENERDI' a partire da venerdì 31 MARZO.

Il corso si terrà presso lo STUDIO OLISTICO ILMACROCOSMO
via F. Vivenza, 100, Mantova (Borgo Chiesanuova)

Per info ed iscrizioni: telefonare Chiara al 335343289

Mail:redazione1@ilmacrocosmo.it www.ilmacrocosmo.it

ilMacrocosmo.it