



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 su stati d'ansia, sui disturbi psicosomatici e su vari effetti dello stress sul nostro corpo e sulla nostra psiche.

*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 CORSO**

Responsabile: Dr.ssa Rita Fiorani  
Psicologa

**Per informazioni:**

**Segreteria Comune Codogno  
(tel. 0377- 314243)**

**Iscrizioni:  
U.R.P. Comune Codogno  
dall' 1 al 14 marzo 2013**



*Comune di Codogno*



**“ DONNA AL PLURALE “  
INIZIATIVE ED INCONTRI  
REALIZZATI  
DALLE DONNE PER LE DONNE**

**CORSO  
di  
“TRAINING AUTOGENO”**

12 incontri riservati a donne  
con figli in età evolutiva  
per il rilassamento psicosomatico

*a cura della Dott.ssa Rita Fiorani*

*“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 una visione e un'esperienza diretta 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.

**DESTINATARIE:  
DONNE CON FIGLI IN ETA'  
EVOLUTIVA**

**STRUTTURA DEL CORSO:**

Per ragioni organizzative il numero di partecipanti non potrà essere superiore a 10. Verrà data priorità a donne con maggior numero di figli in età infantile e adolescenziale.

Per il ritiro e la consegna del modulo di iscrizione rivolgersi all' U.R.P. del Comune di Codogno.

Il corso ha la durata complessiva di 12 incontri di un'ora ciascuno, **ogni mercoledì dalle ore 9.00 alle ore 10.00**, con inizio previsto per il 27 marzo 2013.

Il corso si terrà a Codogno presso il Centro di Spiritualità Madre Cabrini in Via G. Carducci, 50 ed è necessario munirsi di materassino, copertina e cuscino.

**LA PARTECIPAZIONE E'  
GRATUITA**

**MODULO D'ISCRIZIONE:**

Cognome

.....

Nome

.....

Numero figli (di età compresa tra 0 e 18 anni)

.....

Recapito telefonico

.....

E-mail

.....

Indirizzo

.....

Codice fiscale

.....

Data

.....

Firma

.....