



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

.....