



ASD MESics
MENS SANA IN CORPORE SANO
CONEGLIANO VENETO
VIA ROSSINI
3/B

www.associazionemesics.com

Pagina Fb: MESics Mens Sana In Corpore Sano Conegliano
Eleonora Cason Psicologa Psicoterapeuta Conegliano e Venezia

CORSO DI TECNICHE DI RILASSAMENTO E TRAINING AUTOGENO BASE

Spesso ci sentiamo travolti da un vortice di impegni, scadenze, doveri. Siamo sempre di fretta. Lo stress diventa il padrone delle nostre vite!

Le tecniche di rilassamento ed il training autogeno rappresentano un buon modo per ridurre questa pressione! Una pausa dallo stress.. Per imparare a rilassarsi anche in mezzo al vortice! Da dove inizia un percorso di cambiamento, dunque? Spesso disperdiamo moltissime energie nel cercare il benessere fuori da noi, mentre il vero benessere, quello duraturo, si genera solo partendo da sé. Il Training Autogeno è una tecnica di "rilassamento che si genera da sé".

Nasce negli anni trenta con il medico tedesco J.Schultz e comprende diversi esercizi utili per:

- ✓ Gestire l'ansia e lo stress
- ✓ Migliorare l'insonnia
- ✓ Ridurre le tensioni muscolari
- ✓ Recuperare le energie e la concentrazione
- ✓ Prepararsi al parto

STRUTTURA DEL CORSO IN GRUPPO: 4/8 Incontri di un'ora e mezza circa ciascuno, per 4/8 settimane consecutive, Esercizi di pratica quotidiani di 15/20 minuti

(i 4 o 8 incontri dipendono dal format proposto: a volte si attiveranno corsi da 4 incontri altre corsi da 8)

COSA PORTARE E COME VESTIRSI: MESics mette a disposizione i tappetini da palestra. E' **OBBLIGATORIO** portare un asciugamano da poter appoggiare sul tappetino.

Se si desidera (FACOLTATIVO) si può portare un piccolo cuscino per appoggiare la testa e una coperta leggera per coprirsi.

Abbigliamento comodo e calzini (le scarpe non verranno indossate durante il corso)

Si consiglia di fare un leggero sputino prima dell'inizio del corso o comunque di mantenersi leggeri a pranzo o cena.

INFO E ISCRIZIONI: 375-5133007

info@associazionemesics.com

mesics@libero.it

Conduce il corso: Dott.ssa Eleonora Cason

Istruttrice MBSR (Mindfulness-based stress reduction) ed MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy) formata in AIM-Associazione Italiana Mindfulness

Operatore di Training Autogeno

Psicologo e Psicoterapeuta