

# Training autogeno

**Training Autogeno:** la pratica del Training Autogeno di Schultz è un metodo di distensione alla portata di tutti, capace di indurre benefici effetti sull'organismo a livello fisico e psicologico, permettendo il recupero di energia, riduzione di stress, ansia e risonanza emotiva ed è destinato a chi vuole venire a capo di disturbi funzionali di origine nervosa (cuore, circolazione, stomaco). Favorisce un miglior contatto con sé stessi, con gli altri, maggiore concentrazione nello studio, miglioramenti nello sport, nel lavoro, nella quotidianità.

**Training Autogeno per l'ansia, il panico, le fobie.** I disturbi d'attacchi di panico, l'ansia e le fobie, sono sintomi comuni che possono spaventare e rendere difficile la quotidianità, portando chi ne soffre a evitare situazioni temute (la guida; il volare; lo stare da soli in casa, luoghi chiusi, aperti, etc etc). La conduttrice, consulente da più di 10 anni della Lidap, Lega italiana Disturbi d'attacco di panico, propone un allenamento specifico, volto ad apprendere la tecnica, per favorire un miglior rapporto con se stessi e la propria corporeità vissuta come "pericolosa e sofferente". Il ciclo di 8 incontri prevede momenti teorici, volti ad apprendere i meccanismi psicofisiologici dello stress e dell'ansia e i loro significati, e spazi di riflessione guidati (è previsto l'intervento di facilitatori Lidap).

**Tecniche di auto distensione e visualizzazione guidata per accompagnare la gravidanza:** un percorso che vuole favorire una maggiore conoscenza di sé, attraverso semplici esercizi di rilassamento guidati, per favorire il percorso d'attesa, di nascita, di cambiamento. Sessioni individuali o in piccolo gruppo che integrano i corsi di preparazione alla gravidanza e al parto.

**Vincere le paure:** ognuno di noi ha paure profonde, a volte difficili da verbalizzare, che possono renderci insicuri, timorosi, e sabotare i nostri sogni e progetti. Proponiamo percorsi, individuali o in gruppo, per riflettere sui significati di cui le paure sono portatrici, alla scoperta di nuove parti di noi e ritrovare possibilità e successi.