

**Dott.ssa MARIANTONIETTA CAUTILLO**

**PSICOLOGO - PSICOTERAPEUTA**

*Cell. 339.2003075*

# **Corso di Training Autogeno per superare lo stress e acquisire benessere psicofisico**



## **COS'E' IL TRAINING AUTOGENO?**

Il training autogeno (T. A.) è una tecnica di rilassamento elaborata dallo psichiatra Johannes Heinrich Schultz e sviluppata negli anni che vanno dal 1908 al 1912. Essendo mente e corpo due entità fortemente collegate, attraverso la pratica del T.A. si vuole giungere ad una loro più efficace armonizzazione ed infatti, l'obiettivo fondamentale del Training Autogeno è il rilassamento psicofisico che può essere tradotto più semplicemente con il concetto di calma.

Tale stato di calma si raggiunge progressivamente e gradualmente attraverso sei esercizi detti esercizi di base con cui, durante il nostro percorso, prenderemo sempre più confidenza.

## **LO SCHEMA GENERALE DEL CORSO**

Dodici incontri di gruppo di cinquanta minuti per imparare i 6 esercizi del Training Autogeno e poterli praticare a livello individuale autonomamente.

## **OBIETTIVI del CORSO**

L'obiettivo del corso di Training Autogeno sarà quello di insegnare una tecnica di rilassamento corporeo che favorisca lo stabilirsi di quell'equilibrio mente-corpo fondamentale per affrontare la vita con serenità e fermezza.

il T. A.:

- favorisce il recupero di energie permettendo un migliore rendimento in tutte le attività (lavoro, studio, sport, ...);
- aiuta la persona a sciogliere le tensioni e a controllare più efficacemente i propri stati di ansia e di stress;
- aiuta ad eliminare i disturbi vegetativi e una gran varietà di disfunzioni psichiche e comportamentali;
- tende a promuovere la tranquillità d'animo, l'armonia e un fiducioso abbandono alla vita;
- è indicato nei disturbi di tipo psicosomatico (gastrite, colon irritabile, stipsi o stitichezza, colecistopatie, bradicardia, dismenorea, tic, disturbi della pelle, asma....);
- viene utilizzato in psicoterapia per superare problemi di nevrosi, fobie, tossicomanie, disturbi della sessualità, disturbi alimentari, turbe del sonno, balbuzie, paura di arrossire...;
- migliora la concentrazione, la memorizzazione e favorisce le capacità artistiche;
- permette di ridurre l'aggressività e di migliorare l'efficienza.

## **METODOLOGIA**

Attività pratica di addestramento al training autogeno e discussione in gruppo.

## **QUANDO E DOVE**

Ogni sabato (per 12 incontri) a partire da fine gennaio presso i locali del CONSULTORIO FAMILIARE ANSPI "MONS. LEONARDO CAUTILLO" in via S. Maria del Popolo, n.62 di Ascoli Satriano.

Info e prenotazioni: dott.ssa Mariantonietta Cautillo psicologo-psicoterapeuta 339-2003075  
dott. Potito Cautillo psicologo-psicoterapeuta 339-5238543

Si consiglia di indossare un abbigliamento comodo (meglio tuta e scarpe da ginnastica) e munirsi di un plaid.

Numero chiuso: minimo 5, massimo 8 partecipanti a incontro.

Prima di dare avvio al corso la dottoressa farà un colloquio gratuito individuale.

Costo del corso € 360,00 (€ 30,00 a seduta). Se il training è effettuato a singoli o a gruppi inferiore a 5 il costo è di € 50,00 per partecipante e per seduta.