

Associazione Melagrana
&
Istituto di Scienze Umane ed Esistenziali
organizzano

Corso per Operatori di Training Autogeno di Base

Il Training Autogeno è un metodo di autoregolazione che ha come finalità quella di acquisire la capacità di richiamare, in ogni momento, uno stato di calma interno e che modifica, in maniera definitiva, il nostro comportamento di fronte alle tensioni della vita quotidiana, insegnando a dominare le nostre forze interiori.

Esso si avvale di un approccio bionomico, agisce, cioè, sia sulla mente che sul corpo. Per mezzo della pratica regolare del T. A., è possibile imparare a conoscere se stessi e a rilassarsi; riuscire a controllare alcune funzioni del nostro corpo; migliorare la qualità del sonno, imparare a vivere nel presente; imparare a sconfiggere l'eccessivo carico di stress, ansia e tensione. Rappresenta un percorso concreto per la gestione dell'ansia e delle patologie ad essa correlate.

Il corso è a numero chiuso ed è rivolto a massimo 20 partecipanti

**Il corso è rivolto
a Counselors
e a laureati in Psicologia,
Medicina e Professioni Sanitarie**

**Al termine del corso
verrà rilasciato
un Attestato di Partecipazione,
previo superamento esame finale**

Sede del corso: Via Migliori, 165 – 81028 S. Maria a Vico (CE)

**Per informazioni e prenotazioni
Tel. e Fax 0823 805540 E-mail: formazione@melagrana.eu
Siti Internet: www.melagrana.eu – www.isue.it**

La partecipazione al corso darà diritto a crediti formativi utili al completamento del corso triennale in "Stress Control Counseling"

