

Corso Training Autogeno

In una realtà fatta di scadenze e fretta, diventa sempre più difficile trovare del tempo da dedicare a noi stessi. Tuttavia, **malgrado il più delle volte ce ne accorgiamo quando siamo già sovraccarichi e stanchi**, è proprio quando riusciamo a staccare un p' che ci accorgiamo di quanto ne avevamo realmente bisogno. Il Training Autogeno è un'efficace tecnica di rilassamento di **auto distensione psichica e somatica**, che si compone di una serie di sei esercizi volti a modificare il tono muscolare, la funzionalità vascolare, l'attività cardiaca e polmonare fino all'equilibrio neurovegetativo e lo stato di coscienza.

I benefici sono innumerevoli e li troviamo a livello **fisiologico, fisico e psicologico**.

Tra questi: riduzione dello stress, gestione emotiva, autoinduzione di calma, maggior concentrazione, armonia con se stessi, regolazione dei disturbi gastro-intestinali, cardiocircolatori, dermatologici, respiratori, legati alla sessualità, ad abitudini negative generali o anche molto specifiche.

OBIETTIVI DEL CORSO

Comprendere cos'è realmente il Training Autogeno e testarne i suoi numerosi benefici

Apprendere i sei principali esercizi che lo compongono

Incrementare la consapevolezza di sé

Lavorare sulle abitudini negative

Ridurre l'ansia

Favorire un benessere generale e specifico

Testare in prima persona i numerosi benefici del Training Autogeno

STRUTTURAZIONE DEL CORSO

Il corso è suddiviso in **19 video lezioni** e **6 dispense** esplicative.

Indice dettagliato del corso:

- Introduzione - Cos'è il Training Autogeno
- Benefici e difficoltà del Training Autogeno
- I principi base delle tecniche di rilassamento
- Le posizioni del Training Autogeno
- Come e dove si svolgono gli esercizi
- Calore: introduzione all'esercizio
- Calore: esercizio 1
- Pesantezza: introduzione all'esercizio
- Pesantezza: esercizio 2
- Respiro: introduzione all'esercizio
- Respiro: esercizio 3
- Cuore: introduzione all'esercizio
- Cuore: esercizio 4
- Plesso solare: introduzione all'esercizio
- Plesso solare: esercizio 5
- La fronte fresca: introduzione all'esercizio
- La fronte fresca: esercizio 6
- Le varianti: come trovare un nuovo equilibrio
- Conclusioni

