



## COMUNE DI MONZA

Centro Civico  
Centro - San Gerardo  
Via Lecco 12

# GESTIRE L'ANSIA E LO STRESS CON IL TRAINING AUTOGENO

Il corso è, innanzi tutto, un invito a dedicare uno spazio e un tempo a se stessi, al prendersi cura di sé anche quando gli impegni, il lavoro, le relazioni ci impongono il loro ritmo frenetico o ci richiedono continue energie. Il Training Autogeno non solo è un metodo di rilassamento utile per ottenere questi benefici ma consente anche di ridurre le tensioni corporee, migliorare la qualità del sonno, aumentare l'efficienza fisica e mentale, gestire l'ansia e le difficoltà emotive.

### A CHI SI RIVOLGE:

Adulti (dai 18 anni in su)

### Dove:

Centro Civico: Centro- San Gerardo  
Via Lecco, 12  
Monza

### Quando:

Da **venerdì 13** gennaio 2017 a venerdì 3 marzo 2017  
8 incontri, a cadenza settimanale,  
Orario: **18.00-19.00**

### ISCRIZIONI:

**Entro il 9 gennaio 2017**

### CONTATTI:

cell: 347 4973534  
mail: [dssasirtori@gmail.com](mailto:dssasirtori@gmail.com)  
[psicotendenze@gmail.com](mailto:psicotendenze@gmail.com)

web: [www.abcdelbenessere.com](http://www.abcdelbenessere.com)

### D.ssa DANIELA SIRTORI

Psicologa del Benessere  
Psicoterapeuta  
Operatrice Clinica di Training  
Autogeno

### D.ssa GORDANA CIFALI

Dott.ssa in Scienze e Tecniche Psicologiche/  
Psicologia dei Processi Sociali, Decisionali e dei  
Comportamenti Economici  
Counselor  
Formatrice  
Operatrice Clinica di Training Autogeno

### **Il TRAINING AUTOGENO**

*è una tecnica di  
rilassamento fisico e  
mentale praticata in  
tutto il mondo  
efficace per ottenere  
e migliorare il  
benessere e  
l'equilibrio psicofisico  
individuale, specie in  
situazioni di  
sovraccarico da  
stress o ansia.*

*Consiste  
nell'apprendimento  
graduale di una serie  
di **esercizi di  
concentrazione  
psichica passiva**,  
particolarmente  
studiati e concatenati  
che si possono  
svolgere, una volta  
appresi, in  
autonomia.*

*Questi esercizi  
**consentono** il  
progressivo  
realizzarsi di  
spontanee  
**modificazioni:***

- *del tono  
muscolare,*
- *della funzionalità  
vascolare,*
- *dell'attività  
organica,*
- *dell'equilibrio  
neurovegetativo*
- *dello stato di  
coscienza.*

