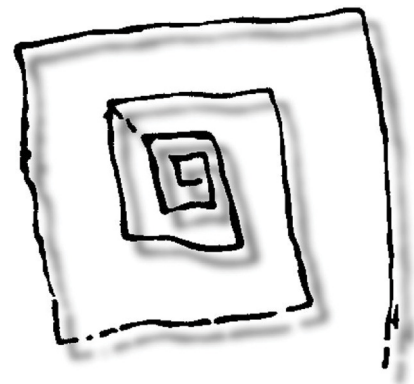


Carla Roncolato
c.roncolato@ephedra.tn.it
339 1600273

TECNICHE DI RILASSAMENTO
E TRAINING AUTOGENO



RILASSAMENTO E TRAINING AUTOGENO

rivolto a tutti/e coloro che intendono conoscere dei metodi di distensione, ritrovando una migliore qualità della vita.

La finalità dei percorsi è di raggiungere il rilassamento psichico e fisico. Una pratica corretta e costante consente di ridurre lo stress, l'ansia, l'affaticamento e al contempo aiuta a recuperare energie, a incrementare le prestazioni e le capacità psico-fisiche.

Tramite dei semplici esercizi che coinvolgono il pensiero, si ripetono alla mente alcune frasi con la massima concentrazione; le parole susciteranno sensazioni fisiche che permetteranno di raggiungere uno stato di calma e di rilassamento muscolare.

Per ottenere i migliori risultati, gli esercizi devono essere eseguiti correttamente e con regolarità, inoltre possono essere in parte personalizzati per andare incontro a varie esigenze;

Le tecniche utilizzate sono il Rilassamento Frazionato di O. Voght, il Rilassamento Muscolare Progressivo di E. Jacobson e il Training Autogeno, metodo elaborato da J. H. Schultz.

Gli obiettivi sono il riconoscimento delle sensazioni e degli stati d'animo, la consapevolezza corporea e propriocettiva, la riduzione delle tensioni, dello stress e dell'affaticamento, il miglioramento delle capacità fisiche e mentali.

Inoltre, per l'attività in gruppo, gli obiettivi sono la capacità di essere in sintonia emozionale con l'ambiente, le persone, il contesto e la possibilità di interagire con altre persone in un ambiente preparato e attento alle relazioni.

Il servizio è avviato su richiesta e ha una durata variabile.