



# Corso di training autogeno

A cura della Dott.ssa **Sara Pieri**, Psicologa

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento e consapevolezza psico-corporea finalizzata al raggiungimento di uno stato di benessere emotivo e fisico, utile per la gestione dello stress quotidiano, di stati ansiosi, per il miglioramento delle performances lavorative, di studio o sportive.

E' particolarmente indicata per facilitare il sonno e per la riduzione dei disturbi psicosomatici, dei dolori cronici, per le dipendenze e gli attacchi di panico.

Non soltanto, il Training Autogeno è qualcosa in più, è un prendersi cura di sé, del proprio corpo, del proprio io.

Il Training Autogeno ha molteplici possibilità di utilizzo e può essere messo in pratica, una volta appreso, in autonomia. Durante il corso dunque verrà insegnata la tecnica per raggiungere uno stato di rilassamento funzionale alle esigenze della persona, la quale poi potrà usufruirne nei momenti di necessità o semplicemente per ritagliarsi uno spazio da dedicare esclusivamente a se stessa. Attraverso il Training Autogeno si può raggiungere la consapevolezza del proprio corpo e delle proprie emozioni, aprendo la strada all'autorealizzazione di sé.

Durante il corso verranno introdotte le buone pratiche di rilassamento, partendo dalla respirazione corretta e dalla postura adeguata, per poi procedere all'induzione di stati di rilassamento che coinvolgono distretti corporei specifici, giungendo infine ad una condizione di rilassamento globale, che coinvolge mente e corpo insieme.

Si partirà sperimentando sensazioni corporee quali calma, pesantezza e calore, che costituiscono la base per raggiungere uno stato di rilassamento funzionale.



**PISTOIA**  
TOSCANA  
Capitale Italiana  
della Cultura 2017

**Vuoi un motivo per usare la tua biblioteca?  
E noi, a Pistoia, te ne diamo più di mille!**



Campagna realizzata con il contributo della Regione Toscana

#millemotiviper  
#pistoia17

febbraio - marzo  
**2017**

ore 17-19  
AUDITORIUM TERZANI

**Biblioteca  
San Giorgio**  
Via Pertini, Pistoia

Informazioni: Tel 0573 371600 [www.sangiorgio.comune.pistoia.it](http://www.sangiorgio.comune.pistoia.it)



# Calendario degli incontri

Evento #0260

Giovedì 16 febbraio 2017, ore 17

## **Esercizi di respirazione addominale e induzione alla calma**

Evento #0300

Giovedì 23 febbraio 2017, ore 17

## **Esercizi di radicamento al suolo, per far percepire il contatto con la terra e la stabilità dell'equilibrio. Induzione alla pesantezza**

Evento #0340

Giovedì 2 marzo 2017, ore 17

## **Esercizi per raggiungere le sensazioni di calore**

Evento #0382

Giovedì 9 marzo 2017, ore 17

## **Esercizi per l'ascolto del cuore**

E' prevista una nuova sessione del corso nei giorni 21, 28 settembre e 5, 12 ottobre 2017



**Sara Pieri:** Psicologa iscritta all'Ordine degli psicologi della Toscana. Laureata in Psicologia Clinica e della salute presso l'Università degli studi di Firenze. Specializzanda in Psicoterapia ad orientamento Umanistico e Bioenergetico. Svolge attività di libera professionista presso la Società di Soccorso Pubblico di Larciano e il centro Namastè di Ponte Stella, dove svolge i suoi corsi e tiene uno sportello d'ascolto psicologico e consulenza psicodiagnostica. Da qualche anno tiene corsi di Training Autogeno nella zona di Pistoia e della Valdinievole. Interessata alle tematiche relative al benessere psico-fisico, alle dipendenze patologiche, fra cui quelle comportamentali (es. dipendenza da gioco d'azzardo, internet, dipendenza affettiva, ecc.).

La partecipazione è gratuita. Ai partecipanti si richiede di indossare abiti comodi e portare con sé un cuscino, una coperta di pile e un tappetino per addominali. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo [corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it](mailto:corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it), indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca. Le iscrizioni sono accolte in ordine di arrivo, fino al raggiungimento del numero massimo di 12 partecipanti. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio del corso stesso.