



SAN GIORGIO

---

# Introduzione al training autogeno

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

Un pomeriggio da dedicare all'ascolto di noi stessi, attraverso la conoscenza del Training Autogeno, pratica di rilassamento che promuove una maggior conoscenza e consapevolezza del nostro corpo e delle sensazioni ed emozioni che lo abitano. Il termine autogeno sta ad indicare il concetto che lo stato di rilassamento, una volta imparato a raggiungerlo, si genera autonomamente, senza quindi essere mai forzato, ma semplicemente assecondato e assistito. Una volta appresa la tecnica del Training Autogeno, dunque, la persona potrà autonomamente riproporla quotidianamente o nel momento in cui ne sente il bisogno. A ciò si associa un cammino verso l'autorealizzazione, che diventa un effetto collaterale della presa di consapevolezza di se stessi, del proprio corpo, delle proprie sensazioni, emozioni e dei propri bisogni.

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

Mercoledì

**6** aprile 2016  
ore 17-18

AUDITORIUM TERZANI

**Biblioteca  
San Giorgio**

Via Pertini, Pistoia



Durante l'incontro i partecipanti verranno a contatto con la tecnica del training autogeno e con le applicazioni possibili. Inoltre potranno sperimentarne i benefici sul proprio corpo e sulla mente, attraverso una breve induzione guidata dalla conduttrice.

## 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.). Fra gli vari interessi spicca l'attività di danzatrice che svolge dall'età di cinque anni, osservando quindi quanto la relazione mente, emozioni e corpo sia fondamentale.

---

La partecipazione è gratuita. 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 della tessera della biblioteca. 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'incontro. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 20 richieste.