

Biblioteca San Giorgio  
Pistoia

Sara Pieri

Laureata in Psicologia Clinica e della salute presso l'Università degli studi di Firenze. Psicologa iscritta all'Ordine degli psicologi della Toscana, specializzanda in Psicoterapia Umanistica e Bioenergetica.

Svolge attività di libera professione presso la Società di Soccorso Pubblico di Larciano (Pt), dove tiene uno sportello d'ascolto psicologico e consulenza psicodiagnostica.

Iscritta alla International Society of Psychology, con la quale collabora come psicologa delle cure primarie, attraverso la collaborazione tra psicologi e medici di base.

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 i 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.

# CORSO

DI

# TRAINING AUTOGENO



Via Sandro Pertini, 51100 Pistoia - Tel. 0573-371600

sangiorgio@comune.pistoia.it - www.sangiorgio.comune.pistoia.it

Febbraio 2014

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 performance 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'auto-realizzazione 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.

## Programma e linee guida degli incontri

### Auditorium Terzani

venerdì 7 febbraio, ore 17

Esercizi di respirazione addominale e induzione alla calma

venerdì 14 febbraio, ore 17

Esercizi di radicamento al suolo, per far percepire il contatto con la terra e la stabilità dell'equilibrio; segue induzione alla pesantezza

venerdì 21 febbraio, ore 17

Esercizi per raggiungere le sensazioni di calore alle mani

venerdì 28 febbraio, ore 17

Esercizi per il raggiungimento del calore ai piedi e nel corpo  
Segue una restituzione al gruppo e feedback da parte dei partecipanti

Il corso sarà tenuto dalla Dott.ssa Sara Pieri, Psicologa formata alla pratica del Training Autogeno

Ai partecipanti sono richiesti abiti comodi, una coperta di pile e un tappetino per addominali.

La partecipazione al corso è gratuita ed è aperta a tutti, a partire dai 15 anni.

È previsto un gruppo di max 12 persone; è consigliata la prenotazione scrivendo a [sangiorgio@comune.pistoia.it](mailto:sangiorgio@comune.pistoia.it) o per tel. 0573 - 371721

