

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 effettua un servizio di sostegno psicologico e consulenza psicodiagnostica.

Sostiene che per un benessere completo della persona sia fondamentale l'armonia tra mente e corpo, motivo che l'ha spinta a formarsi nella tecnica del Training Autogeno, della quale è conduttrice.

Oltre a ciò si interessa di tematiche quali ansia, depressione e dipendenze (in particolare dalle nuove tecnologie).

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



BIBLIOTECA SANGIORGIO

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

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

CORSO DI TRAINING AUTOGENO



Marzo-aprile 2015

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'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.



Programma e linee guida degli incontri

Auditorium Terzani

Martedì 31 marzo, ore 17

Esercizi di respirazione addominale e induzione alla calma

Martedì 7 aprile, ore 17

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

Martedì 21 aprile, ore 17

Esercizi per raggiungere le sensazioni di calore; induzione al calore nel corpo

Martedì 28 aprile, ore 17

Esercizi per il controllo della respirazione
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**

La partecipazione è gratuita.

Ai partecipanti si richiede di indossare abiti comodi e portare con sé una coperta di pile e un tappetino per addominali. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo 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 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.