

PsicoUmanitas Istituto di Psicoterapia

Corso intensivo di Training Autogeno e primi passi di Mindfulness - Firenze, Roma, Bari

Firenze: Piazza San Lorenzo, 1 - cell 333.2169182

Roma: Via Adige, 30 - cell 333.2169182

Bari: per info cell 333.2169182

www.lucanapoli.com

Prossime edizioni:

Firenze, 28-29 Settembre, 26-27 Ottobre 2024

Roma, 6-7 Dicembre 2024

Bari, 18-19 Gennaio 2025

Presentazione

Il Corso è dedicato agli esercizi di base del Training Autogeno e agli esercizi complementari, all'ascolto del proprio corpo e a protocolli Mindfulness per lavorare su se stessi e contattare le proprie emozioni.

Che cos'è il Training Autogeno?

È una tecnica di rilassamento psico-fisico che favorisce la distensione, l'autoinduzione della calma, la consapevolezza psico-corporea portando a un miglioramento nelle prestazioni lavorative, sportive, artistiche e nello studio.

Consente l'eliminazione o l'attenuazione di sintomi di origine psicosomatica (bruxismo, balbuzie, disturbi dell'alimentazione e della digestione, ...) e dolorosi associati ad esempio a reumatismi, infiammazioni, nevralgie, cefalee, ma anche a disturbi del sonno e d'ansia.

Che cos'è la Mindfulness?

La pratica della Mindfulness si è diffusa recentemente in Occidente, nonostante essa affondi le radici in antiche pratiche contemplative buddiste.

Alcuni benefici di questa pratica: miglioramenti in termini di salute fisica e mentale, miglioramenti cognitivi, affettivi e interpersonali.

Destinatari

Medici, Psicologi, Assistenti sociali, Infermieri, Insegnanti e chiunque voglia avvicinarsi per se stesso a queste pratiche di benessere.

Sedi di svolgimento

Firenze: Piazza San Lorenzo, 1.

Roma: Via Adige, 30.

Bari: presso *Hotel Oriente*.

Accreditamento

Riconosciuti **30 crediti ECM**.

Modalità di iscrizioni

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare il dott. Luca Napoli al numero 333.2169182.