

TRAINING AUTOGENO E PRATICHE CONTEMPLATIVE

Data: Martedì 5 maggio

Orario: 21 – 23

Programma:

Le pratiche contemplative comprendono le diverse tecniche utilizzate per arrivare ad uno stato di calma e serenità interiore proprie della meditazione. Durante il seminario verranno presentate diverse tecniche di rilassamento con particolare approfondimento di una di queste: il Training Autogeno. Questa tecnica, attraverso un insieme di esercizi corporei, permette, oltre alla distensione muscolare, di raggiungere uno stato di calma psichica, riequilibrando gli stati interni dell'organismo e ciò permette di aumentare la consapevolezza di sé e di ciò che ci circonda, di accrescere l'autostima e di affrontare le situazioni in modo più sereno.

Conduce Silvia Bassi, psicologa clinica e criminologa iscritta all'ordine degli Psicologi della Lombardia, si occupa prevalentemente di gestione di problematiche legate all'ansia, autostima, difficoltà lavorative e relazionali, di coppia o familiari.

Modalità organizzative

Il seminario è aperto a tutti, non è necessario alcun pre-requisito.

Il costo del seminario è 10 €, pagabili in loco.

E' necessaria la prenotazione, via mail a milanocorsi@hotmail.it o via telefono al 3453371506.

Al termine del seminario verrà rilasciato attestato di partecipazione.

Il seminario dà diritto a uno sconto del 15% sul [corso](#) in partenza il 3 giugno (7 lezioni a cadenza settimanale).