

PESCARA: PRIMO CORSO PER OPERATORI DI TRAINING AUTOGENO

18 Novembre 2013

PESCARA - È alle porte l'appuntamento con la prima edizione del corso di formazione per operatori di training autogeno, e i posti a disposizione sono ormai agli sgoccioli.

Organizzato dal centro promozione salute Igea di Pescara, il corso si terrà in tre cicli nei mesi di dicembre, gennaio e febbraio.

Il training autogeno è una tecnica di rilassamento basata sulla correlazione tra stati psichici, in particolare le emozioni, e gli aspetti somatici dell'individuo. Infatti, ogni esperienza umana viene mediata dal soma, il corpo, attraverso il quale si può accedere all'origine dell'esperienza stessa usando una sorta di corsia preferenziale.

L'obiettivo primario del corso è quello di fornire una formazione esperienziale attraverso un metodo di lavoro basato su tre fattori: le esperienze guidate, le discussioni sui vissuti soggettivi e gli stili personali di conduzione.

Attraverso questa metodologia saranno appresi i sei esercizi di base che prevedono: il pre-esercizio della calma, pesantezza, calore, respiro, cuore, plesso solare e fronte fresca. Ogni esercizio di base, verrà integrato con approfondimenti teorici, la cui presenza sarà obbligatoria per almeno l'80% della durata complessiva del corso.

I corsisti che faranno assenze oltre alla percentuale consentita potranno integrare la loro assenza tramite ore integrative, a carico del corsista assenteista.

Gli incontri mensili seguiranno il seguente calendario: 14-15 dicembre 18-19 gennaio, 22-23 febbraio sempre dalle 10 alle 19, ed è previsto il rilascio di un certificato di partecipazione.

Il gruppo prevede un massimo di 10 partecipanti, in maniera da poter seguire meglio ciascun iscritto.

Per iscrizioni e informazioni chiamare il numero 085-2405332, oppure 3486616421.