



## RILASSA-MENTE



*Riprendiamoci calma e tranquillità  
Combattiamo ansia e stress con la nostra forza interiore  
e le risorse del nostro Corpo*

**Corso Evolutivo** - Un percorso in 6 incontri di un'ora ciascuno. I partecipanti verranno accompagnati nella acquisizione della tecnica del **TRAINING AUTOGENO INTEGRATO (T.A.T.)** – TA esercizi di base, integrando alcuni **peculiari protocolli di derivazione chiropratica - kinesiologica**. Per poter sfruttare al meglio le potenzialità del T.A.T. , nonostante non sia obbligatorio, si consiglia vivamente di aver partecipato prima al Corso Base. I contenuti del corso T.A.T. sono espansi ed integrati rispetto al percorso classico di Training Autogeno, secondo quanto segue:

- **Esercizi classici** relativi a PESANTEZZA, CALORE, CUORE, RESPIRO, PLESSO SOLARE, FORNTE FRESCA.
- **Esercizi intermedi evoluti** di auto distensione parziale, **integrati** attraverso una connessione a punti corporei di tipo osteopatico, relativi ad organi specifici come Cervello, Stomaco, Diaframma, Intestino Tenue, Circuito Surrenalico e Colonna Vertebrale.
- **Esercizi intenzionali, immaginativi e corporei integrati**, che potranno essere inseriti quotidianamente nel protocollo una volta acquisita una certa pratica nel T.A.T.  
Questi esercizi sono in relazione ad 1) i possibili **meccanismi psicoemotivi di “auto-sabotaggio”** esistenziale e 2) i sintomi/problematiche di tipo **psicosomatico**.

### Obiettivo

Attraverso l'autogenicità della nostra mente, innescata dall'allenamento e dalla pratica nel **T.A.T.**, indurre un cambiamento psicosomatico e migliorare così le problematiche sintomatiche. Gli effetti benefici del Training Autogeno (T.A.), provati da decenni di ricerche e riscontri oggettivi, si estendono a tutti gli ambiti della persona, strutturalmente all'apparato muscolo scheletrico, fisiologicamente alle funzioni biochimiche ed a tutte le manifestazioni psico-emotive. A tutto questo si aggiungono le tecniche evolutive integrate (TAT) all'interno del protocollo classico di T.A., per renderne **più rapida l'acquisizione e l'utilizzo quotidiani**.

### Dove e Quando

**Convitto Oratorio Maschile San Luigi – Via G. Miani, 5 – Busto A. (Va)**. **Date da confermare:** dalle ore 20,30 alle ore 21,30. **(E' indispensabile partecipare agli incontri con scarpe da ginnastica, abbigliamento comodo e muniti di tappetino)**. Il percorso verrà attivato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti. Per essere seguiti al meglio durante lo svolgimento delle sessioni, il numero massimo è di 6 partecipanti. Il corso verrà tenuto dal Dott. Romeo Barbieri, Psicosomatista, laureato in Psicologia, Master in Tecniche di Rilassamento e Training Autogeno, Naturopata Psicosomatico, Kinesiologo, Terapista Cranio-Sacrale.

### Costo

Il costo del corso è di € 150,00, a persona, IVA inclusa.

### Informazioni ed Iscrizione

Per informazioni o conferma di partecipazione si prega di inviare comunicazione all'indirizzo mail [info@centropsicosomatica.it](mailto:info@centropsicosomatica.it) , oppure telefonare allo **0331-784125**.