

**Inizio corsi sabato 12 ottobre 2019**

**PRENOTA UNA LEZIONE GRATUITA-** INFO E PRENOTAZIONI TEL 392 999 3571 -  
associazionecline@gmail.com

**Corso per “Conduttore di Training Autogeno di J.H. Schultz – Esercizi Inferiori e superiori ”**

Il corso di “Conduttore di Training Autogeno di J.H. Schultz” è rivolto a Psicologi, Psicoterapeuti, Medici, laureandi in Psicologia e Medicina che operano in ambito clinico, socio-sanitario (servizi consultoriali, psicopedagogici, di sostegno e riabilitativi) e/o sportivo (palestre, centri benessere, club sportivi di ogni genere e livello) che intendono conoscere e utilizzare gli esercizi del Training Autogeno (TA) nella propria pratica lavorativa.

Il Training Autogeno è stato ideato da J.H.Schultz (1884-1970). Il suo scopo principale è

favorire il rilassamento ed il recupero energetico, migliorare l'ascolto di sé e la gestione delle emozioni, contribuire alla consapevolezza e padronanza psicocorporea ed al benessere globale dell'individuo. Il TA si sviluppa su due livelli: gli **esercizi inferiori** e gli **esercizi superiori**.

Il nostro corso per conduttori vuole sviluppare i due livelli del TA attraverso un percorso formativo teorico-esperienziale che si svolgerà in due step: il primo dedicato agli esercizi inferiori e il secondo a quelli superiori.

### **Gli esercizi inferiori**

Attraverso gli esercizi inferiori è possibile indurre uno stato psicofisico di:

- Rilassamento e autodistensione, utile per raggiungere uno stato di riposo
- Potenziamento delle prestazioni sportive e intellettuali
- Consapevolezza del corpo e regolazione delle proprie risonanze emozionali
- Autoregolazione delle funzioni corporee vitali involontarie, come respirazione e battito cardiaco, digestione
- Eliminazione o gestione del dolore (soprattutto da situazioni di rigidità muscolo-tensiva, lombalgie, dolore al collo, emicranie, cefalee ecc.)
- Autodeterminazione e formulazione di obiettivi personali

- Regolazione degli impulsi e delle abitudini (alimentazione, fumo, abitudini nocive)
  
- Rapido e profondo recupero di energie in situazioni di stress e tensione.

### **Training Autogeno Livello Superiore (TAS)**

Il **percorso superiore** del Training Autogeno mira alla promozione dell'integrazione mente-corpo. Attraverso questo strumento è possibile favorire l'evoluzione personale dell'individuo e attingere alle sue potenzialità creative latenti. Gli esercizi del ciclo superiore consentono di lavorare su contenuti inconsci che permettono l'elaborazione dei conflitti, dei blocchi emotivi, nonché dei possibili vissuti traumatici. Il Training Autogeno Superiore può rappresentare inoltre uno strumento utile per l'autorealizzazione e la crescita personale.

Il corso, nello specifico, intende contestualizzare l'apprendimento del metodo in una cornice teorico-esperienziale più ampia rispetto a quella dove è stato sempre collocato, avvalendosi per questo dell'esperienza maturata dalla nostra Associazione e dai docenti in ambito psico-corporeo, clinico e formativo.

### **Informazioni sul corso**

**Metodologia:** Il corso si struttura con una metodologia integrata che affianca formazione teorica e formazione operativa di tipo pratico-esperienziale attraverso esercitazioni e supervisioni.

**Durata:** Il corso si svilupperà in 10 incontri per un totale di 58 ore. Gli incontri avranno cadenza mensile e si terranno di sabato. Il corso si svolgerà a

**Perugia**

, presso la sede dell'Associazione Clinè, Strada San Galigano- Rimbochi,14.

**Frequenza:** La frequenza è obbligatoria per almeno l'80% del monte ore.

**Contributo associativo:** la quota di partecipazione è di 840,00 €, più quota associativa di 20,00 €. La somma potrà essere versata in tre rate di cui la prima di € 240,00 al momento dell'iscrizione.

**Attestato:** Alla fine del corso verrà rilasciato l'attestato di “**Conduttore di Training Autogeno di J. H. Schultz – Esercizi Inferiori**”

ed

**Esercizi Superiori**”

.

ECM previsti 40/50 in fase di riconoscimento

**Contatti:**

Responsabile dei corsi dott. Lorenzo Truffi tel.: 392 999 3571 dott.ssa Ilaria Truglia tel.: 389 951 5569

E-mail: [associazionecline@gmail.com](mailto:associazionecline@gmail.com)

**Social:**

FB- Associazione Clinè

Bioenergetica Psicosomatica Umbria

Web: [www.bioenergeticaumbria.it](http://www.bioenergeticaumbria.it) ; [ilariatruglia.com](http://ilariatruglia.com)