



Università Popolare di Roma

Adult Education Centre of Roma – People's University - Volkshochschule – Universite Populaire –
Universidad Popular

Docente: **RUBANO CRISTINA**

Titolo corso: **Introduzione al Training Autogeno e ai metodi di rilassamento**

Cod.: **41950**

N. lezioni: **8 a cadenza quindicinale**

Orario: **11:00 - 12:00**

A partire da: **sabato 14 Febbraio 2015**

Zona: **Castro Pretorio** 

Giorno: **sabato**

Sede: **I.T.C.G. "Duca degli Abruzzi" - Via San Martino della Battaglia snc.**

Costo: **50€**



Immagine | geralt

Stress, tensioni, posture sbagliate e contratture di cui spesso neanche siamo consapevoli: seguendo ritmi frenetici abbiamo disimparato cosa significhi il **rilassamento**: non è semplice 'riposo', né un'oziosa perdita di tempo, ma un metodo per ripristinare il nostro equilibrio psico-

fisico. Le tecniche di rilassamento mirano ad ottenere uno stato interiore di calma e rilasciamento psicofisico al fine di riequilibrare e rinnovare le **energie fisiche e mentali**, aumentando la **resistenza allo stress** e migliorando il contatto con sé stessi. Il corso prevede un ciclo di **8 incontri**, con CADENZA QUINDICINALE, nell'arco dei quali verranno illustrati gli esercizi inferiori del Training Autogeno con altre semplici tecniche di rilassamento da applicare nella vita quotidiana. Portare un materassino, un quaderno e una penna.

Per iscrizioni:

UPTER Università Popolare di Roma

Via Quattro Novembre, 157, Roma

Telefono 06.69.20.431

e-mail: info@upter.it

Docente:

**Dott.ssa Cristina Rubano – Psicologa
Psicologia Clinica e di Comunità**

e-mail: cristina.rubano@gmail.com