

Il percorso è articolato in dieci incontri dedicati all'apprendimento di tecniche di rilassamento e Training Autogeno quest'ultima metodologia, ideata dal noto neurologo J.H. Schultz, consente di realizzare modificazioni psico-fisiche che riducono drasticamente stress e ansia favorendo calma, equilibrio e benessere senza ricorrere a farmaci e quindi senza effetti collaterali.

Ambiti di applicazione:

In ambito clinico è efficace nel trattamento dei disturbi psichici, psicosomatici, infertilità e nella preparazione al parto. In contesti non clinici risulta essere uno strumento indispensabile per conseguire l'incremento del benessere psicofisico generale e delle prestazioni sportive, professionali e sociali.

In particolare è indicato per i seguenti disturbi:

- Stress
- Ansia
- Attacchi di panico
- Fobie
- Cefalee
- Disturbi del sonno
- Colite e Gastrite
- Disturbi alimentari
- Tachicardia o bradicardia
- Ipertensione arteriosa
- Recuperare le energie fisiche e psichiche
- Ansia da esame potenziare le capacità mnemoniche e di concentrazione
- Migliorare l'efficienza generale
- Ridurre l'ansia pre-agonistica e lo stress da prestazione.

- In ambito sportivo produce un forte recupero di energia necessaria per fronteggiare la fatica sperimentata negli allenamenti più duri attenuando la dolenzia muscolare, le infiammazioni e lo scioglimento di contratture dolorose. Un'ottima preparazione fisica può essere vanificata da un livello di tensione molto alto e dall'ansia da prestazione: quando gli ormoni dello stress assumono alte concentrazioni nel sistema circolatorio la forza esplosiva, il fiato e la resistenza allo sforzo vengono meno. Il T.A. è particolarmente indicato per ottimizzare i tempi di recupero in casi di riabilitazione post-traumatica, migliora le prestazioni rendendo l'atleta più forte, concentrato e libero dall'ansia e dalla paura della gara o dall'insuccesso nella pratica sportiva. Tale metodo, terapia antistress per eccellenza, consente allo sportivo di attingere ad un serbatoio di energie profonde: forza, esplosività, velocità, percezioni cinestetiche sono sotto il controllo di zone del cervello che possono essere raggiunte solo con questa tecnica specifica. Maggiore concentrazione, memoria, lucidità conferiscono alla mente la capacità di condizionare il corpo generando una rivoluzione interiore non solo per gli sportivi ma per tutti coloro che cercano la salute ed il centro di se stessi.

CONTATTI:

per informazioni e iscrizione:

dott.ssa Elena Lo Baldo

cell. 3356030918

e-mail: lobaldo.elena@gmail.com

Via Gherardi, 42 - 59100 Prato

Via Ippolita degli Azzi, 2/a - 52100 Arezzo

Via Fonte Veneziana, 8 - 52100 Arezzo