

CORSI DI

# TRAINING AUTOGENO

Con la nota **TECNICA DI RILASSAMENTO** di J. H. Schultz si possono conseguire, in tempi ragionevolmente brevi, apprezzabili modificazioni dell'unità corpo-mente ed incidere in modo significativo su **sintomi di stress e disturbi psicosomatici** quali:

- Disturbi del sonno
- Ansia diffusa
- Minor resa sul lavoro e nello studio
- Cefalee – mal di testa
- Tensione (psichica e muscolare)
- Disturbi gastro-intestinali
- Attacchi di panico
- Disturbi della sfera sessuale
- Difficoltà di concentrazione
- Difficoltà nei rapporti affettivi
- Stanchezza
- Disturbi alimentari
- Paure



**Dr.ssa CRISTINA SPADONI**

*Psicologa – Psicoterapeuta*

*Sessuologa*

*Operatrice in Training Autogeno*

DISPONIBILE ANCHE PER COLLOQUI,  
CONSULENZE E TERAPIE.

Il TRAINING AUTOGENO permette di sciogliere le tensioni e migliorare il proprio rendimento psico-fisico in tutte le attività, conducendo a spontanei cambiamenti della funzionalità muscolare, cardio-circolatoria, polmonare e neurovegetativa (mentale). La 'concentrazione passiva', ottenibile con questo metodo, consente una benefica pausa dalle tensioni della vita quotidiana, un recupero rapido di energie ed un accrescimento della capacità di affrontare gli stress e gli eventi ansiogeni. E' di notevole rilevanza, inoltre, lo *scopo preventivo* della tecnica e la sua efficacia negli stati dolorosi di vario genere.

I corsi di gruppo 2024 comprendono **10 incontri** a cadenza settimanale, con inizio **Mercoledì 1 APRILE 2026**. Una volta raggiunto il numero minimo. **Iscrizione su prenotazione**. Disponibilità di corsi individuali.

I corsi sono a numero chiuso e si terranno presso lo **Studio della Dr.ssa Cristina Spadoni**, in **Via Garibaldi, 92/2**, a Casalecchio di Reno (Bo). Nel corso è compreso: un primo colloquio individuale di circa 30 minuti, promemoria ad ogni esercizio e alla fine, una dispensa che riassume approfonditamente la tecnica appena acquisita, in modo da poterla poi utilizzare e riprendere autonomamente in qualsiasi momento.

**Per informazioni e iscrizioni telefonare ai numeri:**

**3498800057 e 0516132092 (segreteria per essere richiamati)**

**cristinaspadoni@libero.it – www.cristinaspadoni.it**