

Corso di TRAINING AUTOGENO

Dedicato ai Genitori ed ai Caregivers
di bambini con autismo e disabilità intellettive

Il **Training Autogeno** è una tecnica che insegna un metodo di rilassamento per favorire il recupero di energie psichiche e fisiche; facilita la corretta elaborazione delle proprie emozioni per ritrovare maggiore fiducia in se stessi e favorire la risoluzione dei problemi.

I genitori dei bambini con autismo o disabilità intellettive affrontano quotidianamente sfide nel prendersi cura del loro figlio e possono andare incontro ad ansia e stress.

L'associazione **CeRRADI**, dal lunedì 24 Ottobre organizza per loro un corso di **Training Autogeno** in quanto tecnica efficace per fronteggiare questi disagi.

Il corso prevede **7 incontri** di gruppo a **cadenza quindicinale** (24 ottobre; 7, 21 novembre; 5, 19 dicembre; 9, 23 gennaio) dalle **ore 18 alle 19.30 circa** in cui, successivamente ad una **valutazione del livello di stress**, verranno applicati gli esercizi basilari del Training Autogeno: **Pesantezza, Calore, Battito Cardiaco, Respirazione**, esercizio del **Plesso Solare**, esercizio della **Fronte Fresca**, esercizio della **Nuca e delle Spalle**.

Condurrà il corso la **Dott.ssa Noemi Di Nardo** Psicologa, Operatrice di Training Autogeno

Si accettano adesioni entro il 19 Ottobre

Il corso sarà attivato con un minimo di 10 partecipanti

Sede del corso via XXX Ottobre n°5 Trieste



Per Info e costi

Tel.: 3398422010

cerradionlus@gmail.com