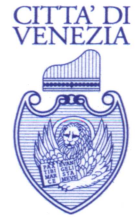




**ASSOCIAZIONE
MALATI
REUMATICI
VENETO
Onlus**



Assessorato Politiche Sociali
e Rapporti con il Volontariato



“IMPARIAMO A RILASSARCI PER CONVIVERE MEGLIO CON IL NOSTRO CORPO”

Iniziare l'anno in serenità, corso di **Training Autogeno** per malati reumatici.

Questa tecnica di rilassamento ha lo scopo di riequilibrare il rapporto mente-corpo che viene quotidianamente messo alla prova dai dolori legati alle malattie reumatiche.

Il Training Autogeno (TA) è un efficace tecnica anti-stress che si può utilizzare in ogni momento: si basa principalmente sulla graduale distensione e sulla decontrazione muscolare progressiva guidata da uno psicologo operatore di TA.

Il TA eseguito regolarmente e seriamente permette di:

- ridurre la tensione,
- risparmiare e recuperare le energie,
- normalizzare la sfera emotiva,
- regolare le funzioni organiche alterate dallo stress,
- regolare il ritmo sonno/veglia,
- migliorare la memoria,
- conseguire una maggiore consapevolezza della propria unità biopsichica.

Il corso è a numero chiuso

1° INCONTRO giovedì 21 gennaio ore 17.30

Per informazioni e iscrizioni contattare Ali per Volare Maella cell. **3771712161**

Chiamare da martedì a venerdì ore 17.00 – 19.30

alipervolareamarv@libero.it

SEDE AMaRV P.LE S. L. Giustiniani, 6 - 30174 Mestre VE
Mart. e ven. ORE 16.00 – 18.00 – Tel - Fax 041 – 5040987
amarv@libero.it web site www.amarv.it