

# Rilassarsi con... il Training Autogeno

## CORSO DI TRAINING AUTOGENO

Tenuto da **Lucia Musci** (*Psicologa-Psicoterapeuta*) e **Manuela Pasinetti** (*Psicologa-Psicoterapeuta*)

**INIZIO:** Venerdì 5 Aprile 2013

**FINE:** Venerdì 31 Maggio 2013

**FREQUENZA:** Ogni Venerdì, dalle 19:00 alle 20:30 - ad eccezione di Venerdì 26 Aprile 2013

**DURATA:** 8 incontri di 1h e mezza ciascuno

**COSTO:** 20 € ad incontro (tot. 160 €) fino a 6 partecipanti / 15 € ad incontro (tot. 120 €) più di 6 partecipanti

**NUMERO PARTECIPANTI:** Il corso si attiverà al raggiungimento di un numero minimo di iscritti (minimo 5 - max 12 partecipanti)

**SEDE DEL CORSO:** Via dei Picensi, 27 – 00185 Roma (San Lorenzo)

**ISCRIZIONE:** Per formalizzare l'iscrizione è necessario compilare il modulo d'iscrizione (da richiedere alle dott.sse Musci o Pasinetti) e inviare un acconto di 50 € quale quota di pre-iscrizione, tramite bonifico bancario intestato a:

MUSCI LUCIA  
c/c n. 4351.23

Cod. IBAN: IT 33 P 01030 41361 000000 435123

CAUSALE: Iscrizione Training Autogeno

Il saldo avverrà in due rate, presso la sede.

La data limite per le iscrizioni è Venerdì 22 Marzo 2013.

APR

5

APR

12

APR

19

MAG

3

MAG

10

MAG

17

MAG

24

MAG

31

**Si consiglia un  
abbigliamento  
comodo e di  
munirsi di  
tappetino per  
esercizi**



## PROGRAMMA DEL CORSO:

*Rilassarsi con il Training Autogeno* prevede la pratica di una serie di esercizi utili a raggiungere uno stato di benessere psicofisico.

Gli esercizi si dividono in:

### Fondamentali

- Esercizio della Pesantezza: produce uno stato di rilassamento muscolare, ovvero di rilassamento della muscolatura striata e liscia
- Esercizio del Calore: produce una vasodilatazione periferica con conseguente aumento del flusso sanguigno

### Complementari

- Esercizio del Cuore: produce un miglioramento della funzione cardiovascolare
- Esercizio del Respiro: produce un miglioramento della funzione respiratoria
- Esercizio del Plesso Solare: produce un aumento del flusso sanguigno in tutti gli organi interni
- Esercizio della Fronte Fresca: può favorire l'eliminazione di eventuali mal di testa, poiché produce una leggera vasocostrizione nella regione encefalica

## A COSA SERVE:

- A raggiungere uno stato di calma e rilassamento
- Ad autoregolare funzioni corporee altrimenti involontarie
- A superare i momenti di stanchezza
- A prevenire disturbi psicosomatici
- A migliorare le prestazioni
- A migliorare la concentrazione, la memoria, l'autocontrollo
- A diminuire la percezione del dolore

## INFO:



Dott.ssa **LUCIA MUSCI**  
[www.psicologa-roma.net](http://www.psicologa-roma.net)  
[muscilucia@libero.it](mailto:muscilucia@libero.it)  
349.7559988

Dott.ssa **MANUELA PASINETTI**  
[pillolepsicologiche.com](http://pillolepsicologiche.com)  
[m.pasinetti@pillolepsicologiche.com](mailto:m.pasinetti@pillolepsicologiche.com)  
393.1263940

### **Lucia Musci**

Psicologa e psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo comportamentale.

Socia dell'Associazione Italiana di Psicologia Giuridica e consulente tecnico di parte sia in ambito civile che penale. Collabora da anni con diverse associazioni e cooperative sociali per la realizzazione di interventi di psicologia scolastica, finalizzati alla promozione del benessere.

È esperta in psicodiagnosi; specializzata nel trattamento dei disturbi d'ansia e in tecniche di rilassamento. Riceve a Roma (Quartieri San Lorenzo-Nuovo Salario) e a Mentana presso il Centro Medico Riabilitativo.

### **Manuela Pasinetti**

Psicologa e psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo comportamentale.

Socia della SITCC (Italia) e della BABCP (Regno Unito). Svolge attività clinica privata (psicodiagnosi, consulenze psicologiche e psicoterapia) a Roma presso il Centro di Terapia Metacognitiva Interpersonale (Lepanto), con adulti e adolescenti con problemi di ansia, depressione, dipendenze e disturbi alimentari; svolge, inoltre, docenze in workshops e conferenze nazionali e internazionali.

Nel 2012 ha pubblicato un e-book dal titolo *“La vertigine di Pan. Ansia e panico nella terapia cognitivo-comportamentale”*, GreenBooks Editore.