



Associazione di promozione sociale SemidiSé e CRN

Training Autogeno Respiratorio

STRESS CONTROL TRAINING

Metodo attivo per il controllo di Stress e Ansia

La respirazione è un potente strumento di azione sui nostri stati mentali e fisici. Il corso formerà all'utilizzo di specifiche tecniche di respirazione per regolare stati psicofisiologici ed agire sulla regolazione dei meccanismi di distress ed ansia e favorire il benessere generale della persona: un'opportunità unica per compiere un interessante "viaggio" alla scoperta del potere del respiro.



**Date : Venerdì 13, 20 e 27
ottobre 2017 dalle 19.00 alle
20.30**

**Sede del corso : Associazione
SemidiSé, viale Monza 143 –
Milano**

Programma del corso intensivo:

- Eustress e Distress
- Autoregolazione psicofisiologica
- Circoli vitali bionomici e a-bionomici
- Respirazione e "bionomia"
- Training Respiratorio Bionomico-Autogeno (T.R.B.A.)
- TRBA (esercizi propedeutici ed esercizi alfagenici)
- Esercitazioni

Costo: 80 € + tessera associativa 10 € obbligatoria (Attivabile con un minimo di 10 persone)

A conclusione del percorso, previa valutazione, verrà rilasciato un attestato che certifica la qualifica di "Stress Control Trainer".

Per informazioni ed iscrizioni:

ASSOCIAZIONE SEMIDISE' – cell: 3492375102 – email: info@semidise.it

www.semidise.it