



CORSO DI TRAINING AUTOGENO E "CONSAPEVOLEZZA CORPOREA" CON IL METODO PILATES

*"Per il raggiungimento di una consapevolezza di sé
che permetta di riscoprire il nostro corpo imparando
ad ascoltarlo"*

Dott.ssa Manuela Caleca
Psicologo - Psicoterapeuta
cell: 3476775825
www.manuelacaleca.it
info@manuelacaleca.it

B.A. Roberto Scanzi
Studio Pilates
Via Cagnola, 4
20154 - Milano
Tel: 02336600121

*Corso di Gruppo
Inizio: 22 Marzo
Indirizzo: Via Cagnola 4
I corsi individuali sono sempre attivi, con orario da concordare.*

Il Training Autogeno (T.A.) ed il Metodo di "consapevolezza corporea" Pilates insieme permettono di utilizzare un sistema di rilassamento psico-fisico per contrastare in modo efficace ed autonomo i sintomi ed i malesseri della vita quotidiana.

La vita che conduciamo è scandita da ritmi molto frenetici che non consentono di fermarci, di fare silenzio, di concentrarsi, di dedicarsi del tempo.

Il T.A. è un "allenamento autonomo e naturale", una tecnica di rilassamento e distensione psichica e somatica che permette di ridurre la tensione e di ripristinare uno stato di calma recuperando le energie e promuovendo un giusto equilibrio neuro-vegetativo.

Ha un ruolo positivo anche nella cura dell'insonnia, emicrania, asma, ipertensione, attacchi di panico, e in genere di tutte quelle patologie in cui l'aspetto psicosomatico diventa rilevante.

Il T.A. si basa su solide basi scientifiche.

L'unione di queste due discipline ha l'obiettivo di superare la scissione "corpo-mente", una delle fratture più profonde data per scontata e non più proponibile nella nostra cultura.

I nuovi studi sottolineano l'importanza dell'unità e dell'equilibrio dell'organismo raggiunto attraverso l'omeostasi, quel fondamentale meccanismo attraverso il quale l'organismo si autoregola e si autocontrolla.

*"Fitness: la realizzazione ed il mantenimento di un
corpo sviluppato uniformemente con una armonia
mentale in grado di svolgere quotidianamente i molti e
vari compiti con naturalezza, facilità e con piacere."*

J. Pilates



