



## CORSO DI TRAINING AUTOGENO / III EDIZIONE

Sono aperte le iscrizioni alla terza edizione del corso di Training Autogeno, promosso dal Servizio di Counseling presso l'Università degli Studi Giustino Fortunato, per tutti coloro che desiderano uno spazio in cui recuperare le energie ed occuparsi del proprio benessere psicofisico. La partecipazione è aperta agli studenti dell'Ateneo e, per questa edizione, agli esterni interessati. La data di inizio è prevista per il giorno mercoledì 19 ottobre.

Per prenotazioni ed informazioni scrivere a: [counseling@unifortunato.eu](mailto:counseling@unifortunato.eu) oppure chiamare il numero **327.0094221**.

I posti sono limitati. Si consiglia di dotarsi di abiti comodi e pratici e di un tappetino personale da palestra.

DATA	OGGETTO DELL'INCONTRO
Mercoledì 19 Ottobre 2016	Introduzione al Training Autogeno con primo esercizio propedeutico di Appoggio e Rilassamento
Mercoledì 2 Novembre 2016	Esercizio del Peso
Mercoledì 16 Novembre 2016	Esercizio del Calore
Mercoledì 30 Novembre 2016	Esercizio del Cuore
Mercoledì 7 Dicembre 2016	Esercizio del Respiro
Mercoledì 21 Dicembre 2016	Esercizio del Plesso solare
Mercoledì 11 Gennaio 2017	Esercizio della Fronte fresca
Mercoledì 15 Febbraio 2017	Follow-up e conclusione del corso