salus360.it

SALUS360°
CLINICHE DI
MEDICINA INTEGRATA

Contatti

Via Santa Teresa, 15 10121 Torino
Tel. 011.1921.36.90 r.a. Fax 011.819.77.17
info@salus360.it

Orari

Lunedì - venerdì: 8.30 - 19.30
Sabato: 9.00 - 13.00 programmazione mensile sul sito

Per maggiori informazioni potete visitare il nostro sito web
www.salus360.it

SALUS360°

CLINICHE DI
MEDICINA INTEGRATA

Psicologia

TRAINING AUTOGENO

Corso Interattivo

salus360.it

CAMBIA IL TUO STILE DI VITA E RITROVA LA TUA MIGLIORE CONDIZIONE PSICO-FISICA!
COGLI L'OPPORTUNITÀ, TELEFONACI PER AVERE MAGGIORI INFORMAZIONI!

CHE COSA È IL TRAINING AUTOGENO?

Training

perché si tratta di un vero e proprio allenamento, che consiste in una serie graduale di esercizi di concentrazione psichica passiva che progressivamente apportano modificazioni della tensione muscolare, a carico dell'apparato cardiocircolatorio, della funzionalità respiratoria e di quella viscerale.

Autogeno

poiché si genera da sé, autonomamente e spontaneamente, in stato di completa passività.

salus360.it

DOTT.SSA ELENA SCUMACI

Psicologia e Psicoterapia

Il maggior pericolo nella vita consiste nel prendere troppe precauzioni (Alfred Adler)

La dott.ssa Elena Scumaci si occupa della promozione e del mantenimento della salute, del benessere e della qualità della vita attraverso incontri psicoterapeutici individuali e/o di gruppo. Specializzata nel trattamento delle patologie organiche, disturbi psichici e new addiction (nuove dipendenze).

training autogeno

Impariamo a gestire lo stress e a sviluppare una maggiore consapevolezza psico-fisica!

COSA TI PROPONIAMO

- IL CORSO È STRUTTURATO IN SEI INCONTRI CON CADENZA SETTIMANALE
- OPZIONALE SUPPORTO MEDICO PERSONALIZZATO

L'esercizio frazionato, agendo gradualmente su ogni singola parte del corpo, favorisce:

- il rilassamento muscolare;
- una modificazione vasomotoria, con vaso dilatazione periferica;
- un effetto ansiolitico e di attenuazione della tensione psicofisica;
- un effetto bradicardizzante e normotensivo;
- una distensione viscerale;
- un globale stato di calma e di benessere fisico e psichico.

ritrova il tuo equilibrio!