

# Leggi Ebooks Training Autogeno - Gli Esercizi Complementari Ilaria Bordone PDF, EPUB, Mobi



**Leggi ebooks Training Autogeno - Gli esercizi complementari Ilaria Bordone PDF, EPUB, mobi, Contiene l'audio completo degli esercizi.**

Gli esercizi complementari del training autogeno contenuti in questo ebook con audio sono:

- . Esercizio del respiro
- . Esercizio del cuore
- . Esercizio del plesso solare
- . Esercizio della fronte fresca

Insieme agli esercizi base costituiscono le tecniche essenziali per la pratica autonoma del training autogeno.

Il training autogeno è un allenamento al rilassamento, che utilizza la concentrazione e la finalizza all'autoregolazione dell'organismo: agisce sulla muscolatura volontaria, sui vasi sanguigni, sul respiro, sul cuore, sugli organi addominali e sulla pressione intracranica.

Tra gli effetti psicologici più significativi conseguenti a una buona pratica del training autogeno, si evidenziano la riduzione di ansia e depressione, la maggiore resistenza allo stress e al dolore e la riduzione del senso di stanchezza.

Strumenti per la tua crescita personale e il tuo miglioramento quotidiano. Strumenti per esprimere al massimo il tuo potenziale e migliorare la qualità della tua vita. Strumenti semplici, pratici, diretti, a un prezzo straordinariamente conveniente. è questo lo spirito con cui abbiamo progettato la serie sul training autogeno.

## **L'autrice**

Ilaria Bordone è laureata in Psicologia e specializzata, con lode, in Psicoterapia a orientamento analitico-transazionale.

Dal 1999 ha maturato la sua esperienza clinica in comunità di riabilitazione psichiatrica e in reparti oncologici ospedalieri.

Fino al 2013 è stata consulente presso l'Assessorato alla Sanità, occupandosi di programmazione di percorsi e servizi psicologici in ambito istituzionale.

Da anni si occupa di tecniche per il benessere psicologico e conduce corsi di tecniche di rilassamento e immaginazione guidata. Inoltre è esperta in tematiche di lutto e fine vita.

Lavora nell'ambito della formazione professionale ed è coinvolta in numerosi progetti formativi sulla cronicità, la relazione con i dolenti, la psicologia nelle cure primarie.

Inoltre si occupa di divulgazione scientifica e ha progettato e condotto numerosi seminari su ansia, gestione dello stress, depressione, coping di vita, ecc.

Ha partecipato come relatore a convegni e congressi nazionali.

Ha condotto in diretta la rubrica radiofonica "Riparto DA ME, la psicologia del benessere", in onda sull'emittente astigiana Primaradio fino a dicembre 2014.

## **Leggi Ebooks Training Autogeno - Gli Esercizi Complementari Ilaria Bordone PDF, EPUB, Mobi**

**Leggi ebooks Training Autogeno - Gli esercizi complementari Ilaria Bordone PDF, EPUB, mobi**, Are you looking for training autogeno - gli esercizi complementari PDF?. If you are a reader who likes to download training autogeno - gli esercizi complementari Pdf to any kind of device, whether it's your laptop, Kindle or iPhone, there are more options now than ever before. Perhaps because of the growing popularity of Kindle, or competitors like The Nook, or maybe just because people want choices, it is now possible to get training autogeno - gli esercizi complementari Pdf and any kind of Ebook you want downloaded to almost any kind of device!

Traditionalists may ask, what is so great about downloading training autogeno - gli esercizi complementari Pdf? You may think better just to read training autogeno - gli esercizi complementari Pdf the old fashioned way you know, as in paperbacks or hardcovers? The answer is that, while print books are great and will never become obsolete, there are definite advantages to the electronic format. Let us look at a few of these benefits.

For one thing, it is environmentally friendlier to read training autogeno - gli esercizi complementari electronically, as you are saving all that paper. A related benefit is cost. It is much cheaper to read books that you download than to buy them. If you read lots of books, it can be quite expensive to buy them. Finally, training autogeno - gli esercizi complementari Pdf in electronic format take up hardly any space. If you travel a lot, you can easily download training autogeno - gli esercizi complementari Pdf to read on the plane or the commuter train, whereas print books are heavy and bulky.

Follow this link to read online and download training autogeno - gli esercizi complementari Pdf from our online library.

[Download: TRAINING AUTOGENO - GLI ESERCIZI COMPLEMENTARI PDF](#)