

C'era una volta...



*Tecniche di Rilassamento
per bambini dai 5 ai 10 anni*

Per info e Iscrizioni:

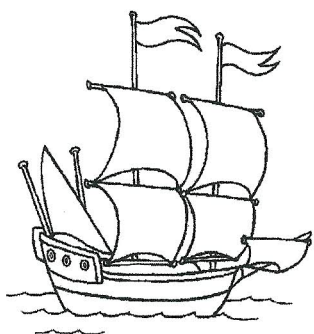
Dott.ssa Alba Mirabile
Psicologa
Cell. 349/5031034
albamirabile@gmail.com



Il mulino a vento

Via Tedeschi n.7, Pontevigodarzere Padova

www.ilmulinoavento.org



Cos'è il Training Autogeno

Il Training Autogeno è una tecnica di allenamento autogena sviluppata da Schultz, che una volta appresa può essere messa in pratica autonomamente. È caratterizzata dall'apprendimento graduale di una serie di esercizi che con il quotidiano allenamento consentono di raggiungere benessere fisico e psichico. Il corso di T.A. per bambini, si sviluppa attraverso la narrazione e si utilizzano tecniche basate sull'immaginazione e le visualizzazioni, mutuata dal protocollo del training autogeno di Schultz. È una tecnica molto utile ai bambini per ridurre le manifestazioni da stress infantile come irrequietezza, aggressività e nervosismo, affrontare le difficoltà scolastiche e le insicurezze, migliorare i disturbi del comportamento e l'autostima. Le ricerche in questo ambito dimostrano che il rilassamento nei bambini favorisce una migliore qualità dell'ascolto, una maggiore partecipazione e un aumento della ricettività; aiuta a far crescere la fiducia in se stessi, la memoria e la concentrazione.

Per i bambini che praticano regolarmente esercizi di rilassamento quasi sempre si può osservare anche un miglioramento nelle relazioni familiari e nel rendimento scolastico.

Il Corso

Il corso è caratterizzato da un gruppo chiuso di massimo 15 bambini e minimo 5.

Si struttura di 10 incontri a cadenza settimanale, della durata di un'ora e trenta minuti ciascuno e avrà inizio a partire da Gennaio 2012. Alla fine del corso ci sarà un incontro con tutti i genitori e i bambini dove verranno illustrati i lavori svolti.



I Costi:

Il prezzo a bambino è di 120 euro per l'intera durata del corso. Verrà applicato uno sconto del 20% sull'iscrizione di un secondo figlio. Per i bambini esterni al nido è obbligatoria la tessera assicurativa di 10 euro.

Si raccomanda di portare calzini antiscivolo, un asciugamano e abbigliamento comodo.