

## Breve Curriculum della Dott.ssa Alba Mirabile

La Dott.ssa Alba Mirabile si è laureata in Psicologia all'Università degli Studi di Padova.

Successivamente ha conseguito una formazione triennale in Sessuologia Clinica presso il CIS - Centro Italiano di Sessuologia - di Bologna. Si sta attualmente formando in Psicoterapia Dinamica a Breve Termine presso il CISSPAT di Padova.

E' iscritta all'Albo degli Psicologi della Regione Veneto n. 7183.

Opera come educatrice e clinica per la promozione e la tutela della salute sessuale attraverso l'educazione sessuale, la prevenzione delle malattie sessualmente trasmesse.

Si occupa di: disturbi sessuali, impotenza sessuale maschile o femminile, frigidity, matrimoni bianchi, depressione post partum, disturbi relazionali, disturbi da attacchi di panico, depressione, fobie, Training Autogeno.

La sua attività clinica è rivolta principalmente ad adulti e coppie.

Lavora per la provincia di Padova in qualità di operatore della disabilità sensoriale (uditivo-visiva). È specializzanda psicoterapeuta in Clinica Ginecologica ed Ostetrica di Padova.

*"Io penso che, come un giardiniere che ripulisce dagli intralci il giardino, sia possibile rimuovere gli ostacoli che impediscono il vero sviluppo individuale".*

Schultz



PER INFO E ISCRIZIONI

Dott.ssa Alba Mirabile  
Psicologa

Tel.: 349.50.31.034 E-mail:  
albamirabile@gmail.com

TECNICHE DI RILASSAMENTO

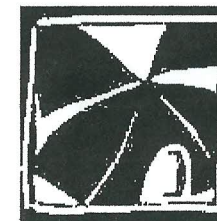
TECNICHE DI  
RILASSAMENTO

CORSO DI  
TRAINING  
AUTOGENO DI  
GRUPPO



H. 18,00

*Corso di Rilassamento  
al Mulino a Vento!!!*



*Il mulino a vento*

Via Tedeschi, 7 Pontevigodarzere Padova  
www.ilmulinoavento.org

## Training Autogeno di Gruppo



### **Cos'è il Training Autogeno?**

La quotidianità ci fa scontrare con ritmi di vita veramente difficili, che molto spesso sono causa di problemi psicosomatici come: coliti, gastriti, tensione muscolare, mal di testa, ansie, insonnia, etc.

Spesso, per risolverli ci rivolgiamo ad un medico, che con la prescrizione di un farmaco ci aiuta a diminuire la sintomatologia di alcuni di questi problemi; basterebbe, invece, conoscere e praticare tecniche di rilassamento che ci possano aiutare a trovare un benessere fisico e psichico. Una tecnica valida è il Training Autogeno di Schultz, ossia un allenamento autogeno che una volta appreso può essere messo in pratica autonomamente. È caratterizzato da un approccio bionomico: agisce, cioè, sia sulla mente che sul corpo.

Consiste nell'apprendimento graduale di una serie di esercizi che con la pratica quotidiana consentono: di raggiungere benessere fisico e psichico; migliorare la conoscenza di sé; gestire al meglio le situazioni di difficoltà; migliorare la qualità del sonno e di recuperare le energie e la concentrazione durante la giornata.

### **Il Corso**

Il corso è a numero chiuso ed è rivolto ad un minimo di 5 fino a un massimo di 16 partecipanti.

Sarà condotto dalla Dott.ssa Alba Mirabile

### **Inizio e durata**

Il corso avrà inizio a Gennaio 2012.

Le lezioni si terranno il lunedì o il venerdì pomeriggio, alle ore 18.00.

Il giorno potrà essere stabilito in base alle esigenze della maggior parte dei partecipanti.

È costituito da 9 sedute, di circa 1 ora e 30 minuti, con cadenza settimanale.

### **Costi**

140 € a partecipante.

Il costo è comprensivo di:

- 10 € di tessera associativa/assicurativa de *Il Mulino a vento*.
- Un colloquio clinico individuale che valuterà l'idoneità per la partecipazione al corso.

Alla fine del corso verrà rilasciata ad ogni partecipante una dispensa riassuntiva degli esercizi.

Si raccomanda di portare un asciugamano.

Dott.ssa Alba Mirabile  
Psicologa

Tel.: 349.50.31.034 E-mail: [albamirabile@gmail.com](mailto:albamirabile@gmail.com)

TECNICHE DI RILASSAMENTO