

Sono aperte le iscrizioni per la  
presentazione gratuita del cor-  
so di Training Autogeno di

gruppo che si terrà a Ravenna  
presso lo studio della dr.ssa

Proto Angela in Viale della Liri-  
ca n° 61 a Ravenna,

giovedì 22 marzo 2018 ore  
20.30

***N.B. L'ISCRIZIONE E' OBBLI-  
GATORIA POICHE' A NUMERO  
CHIUSO.***

***Per info e iscrizioni, telefonare:***

- ***dr.ssa Proto Angela***

**PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA - IPNOLOGA -  
SPECIALIZZATA IN TRAINING AUTOGENO DI BASE  
DAL 1999 E TRAINING AUTOGENO SUPERIORE  
MEDITATIVO - MINDFULNESS E MINDFULL  
EATING - PSICOLOGIA DELLO SPORT - DISTURBI  
ALIMENTARI - DIABETOLOGIA - EMDR -SOCIA  
A.I.P.S.: Associazione Italiana Psicologia dello**



**DR.SSA PROTO ANGELA**

Viale della Lirica, 61, RAVENNA

Tel.: 0544-278247

Fax: 0544-278247

Cell. 338-3885627

E-mail:angelicaproto@libero.it

www.psicologaprotoangela.com

facebook: psicologa ravenna angela  
proto



**CORSI**

**DI**

**TRAINING**

**AUTOGENO**



# **TRAINING** **AUTOGENO**

## **TECNICA DI AUTORILASSAMENTO MUSCOLARE E MENTALE**

### **AIUTA A COMBATTERE:**

- **INSONNIA**
- **STRESS**
- **CEFALEE**
- **DISTURBI D'ANSIA**
- **ANSIA PREAGONISTICA**
- **DISTURBI D'ATTACCO DI PANICO**
- **DISTURBI PSICOSOMATICI**
- **IPERGLICEMIE**

# **TRAINING** **AUTOGENO**

### **MIGLIORA:**

- ***Capacità di concentrazione, attenzione, memoria***
- ***Prestazioni nello studio, nel lavoro, nello sport (agonistico e amatoriale)***
- ***Funzionalità dell'apparato respiratorio, gastroenterico e cardiocircolatorio (es. asma, gastrite, colite, tachicardia, ipertensione, problemi di circolazione...)***
- ***Qualità del sonno, insonnia***
- ***Tensioni mandibolari***
- ***Recupero energie psicofisiche***
- ***Preparazione al parto***
- ***Autocontrollo e auto-determinazione***
- ***Ipoalgesia, analgesia***
- ***Disturbi della sfera sessuale***

**IL CORSO E'  
ARTICOLATO IN 12 IN-  
CONTRI  
SETTIMANALI, DI 1  
ORA E MEZZO**

**CORSI INDIVIDUALI  
E DI GRUPPO**

*DR.SSA PROTO ANGELA*

Viale della Lirica, 61, RAVENNA

Tel.: 0544-278247

Fax: 0544-278247

Cell. 338-3885627

E-mail:angelicaproto@libero.it

www.psicologaprotoangela.com

facebook: psicologa ravenna angela proto