**

[*www.quantumgateacademy.com*](http://www.quantumgateacademy.com)

*Email: quantumgateacademy@gmail.com*

**PROGRAMMA CORSO DI TRAINING AUTOGENO**

Livello 1

**DOCENTE: Prof. Dott P.M. RICCIARDI, Ing. Graziella Carnieri**

**Assistenti per la pratica: Silvia Cappabianca e Dott. Alessandro Canestraro**

* Breve storia del T.A.
* Le tecniche antistress
* Le prove preliminari (test della caduta e test dell’argilla)
* S.P.I.A.P.M.R.
* Schema di Luthe
* La respirazione e la calma interiore
* I 6 esercizi standard
* Le modificazioni autogene
* Il ritmo alpha e il sonno
* Modificazioni fisiologiche del T.A.
* La suggestione e l’ipnosi
* T.A. e agopuntura
* T.A. come prevenzione
* Impiego del T.A. nel parto indolore (R.A.T)
* Impiego del T.A. nella scuola e sul lavoro
* Impiego del T.A. nello sport
* Impiego del T.A. nelle patologie
* Laboratorio di Pratica in aula
* Verifica finale con tesina

**PROGRAMMA CORSO DI TRAINING AUTOGENO**

Livello 2

**DOCENTE: Prof. Dott P.M. RICCIARDI**

**Si accede al livello II, dopo aver frequenzaro e superato il livello I**

**Il livello II e’ riservato a medici e psicologi**

* La neutralizzazione autogena
* I 7 esercizi superiori
* Questionario psico fisiologico
* Pratica
* Verifica finale con tesina