

**Nicoletta Tellarini**

*DanzaMovimentoTerapeuta*

*Counselor a mediazione corporea*

*Specializzata in  
tecniche di rilassamento e  
di respirazione*

*Operatrice ed insegnante EFT  
(tecniche di libertà emotiva)*

### Quando? Dove?

Gli incontri si terranno a Lainate  
ogni 15 giorni:  
il mercoledì sera  
dalle 20,30 alle 21,30;

### Chi può partecipare?

Possono partecipare tutte le persone  
interessate ad imparare e praticare la  
Mindfulness e/o il Training Autogeno  
per se stesse ed il proprio benessere o  
che desiderano integrare tali pratiche  
all'interno di altri percorsi.

### Per informazioni

[nicoletta.tellarini@fastwebnet.it](mailto:nicoletta.tellarini@fastwebnet.it)  
[www.incorporliberamente.com](http://www.incorporliberamente.com)  
333 4882401



**MINDFULNESS  
E  
TRAINING AUTOGENO**

*Due metodi pratici,  
scientificamente testati  
e riconosciuti  
per superare i momenti  
difficili della vita  
e non solo.....*

# Training Autogeno

Il Training Autogeno è uno stato di distensione da concentrazione che permette di raggiungere il totale rilassamento psicofisico e di pervenire ad un piacevole stato di calma e di tranquillità, matrice di profondo benessere.



La “Mindfulness”

è una delle novità scientifiche più interessanti degli ultimi 20 anni, nel campo della medicina, della psicologia e della neurofisiologia.

La Mindfulness aiuta a prestar attenzione al momento presente vedendo le cose per quello che sono senza cedere alle emozioni distruttive, perdersi nel passato o entrare nella paura del futuro.

E' uno stato di completezza, di totale benessere nel qui e ora che distende la mente, aumenta l'ampiezza della consapevolezza, della concentrazione, della comprensione di se stessi e degli altri, armonizzando mente e cuore.

Imparare a distendere la mente ed a rilassare il corpo significa diventare abili nel ritrovare, in ogni momento della nostra vita, tranquillità e calma interiori, qualità essenziali per gestire positivamente situazioni avverse quali **stress, tensioni fisiche ed emotive, frustrazioni.....**

*Tra i tanti benefici:*

- diminuzione della risonanza emotiva
- miglioramento del sonno
- riduzione della percezione del dolore
- miglioramento della microcircolazione sanguigna
- miglioramento delle capacità di apprendimento della concentrazione, della memoria e delle performance lavorative e sportive .....