



Stella Azzurra Roma Lab



PSICOLOGI DELLO SPORT Centro Allenamento Mentale Roma

## *Corso Base di*

Training Autogeno

Respirazione Bioenergetica

Meditazione Mindfulness

e non solo.....

Life & Sport  
Coaching

Psicoterapia

Mental  
Training

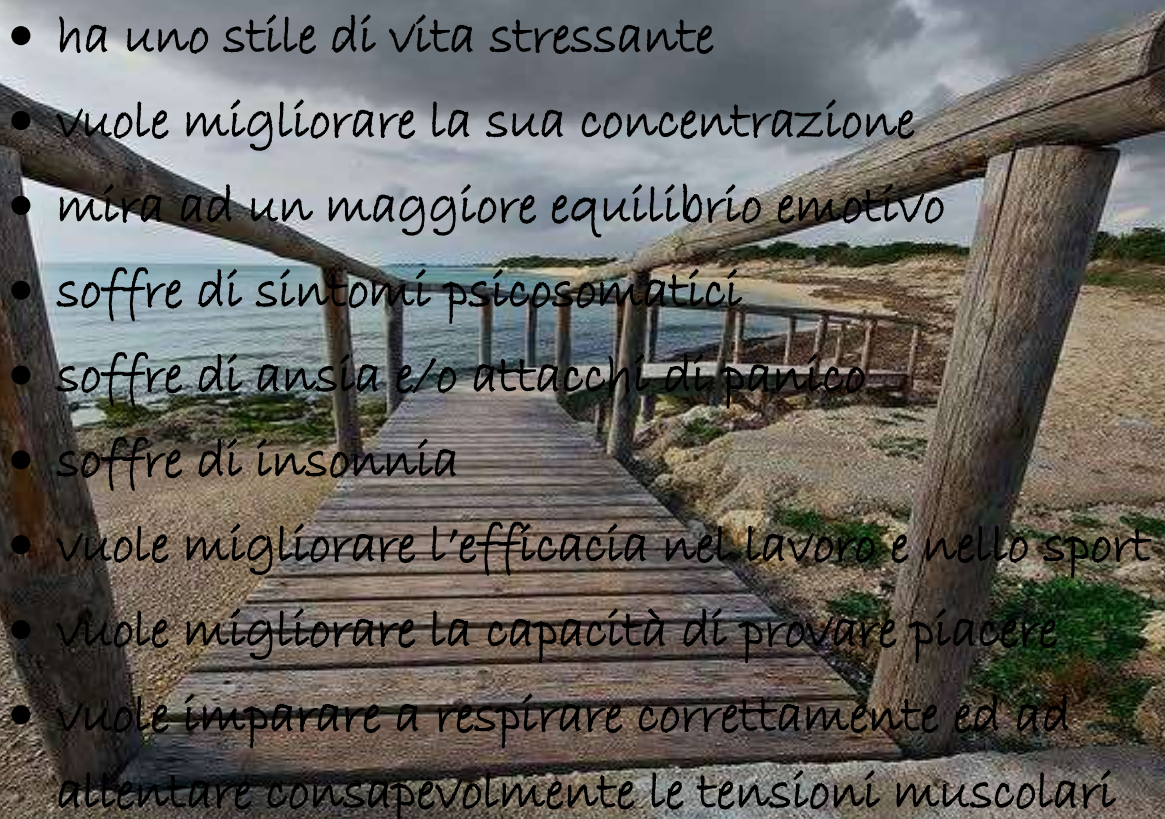
Ti aspettiamo in Via Flaminia 867, Roma

Infoline : 347.4053185

[www.psicologiaperlosport.it](http://www.psicologiaperlosport.it)

I corsi e le attività si rivolgono a tutti coloro vogliono alzare la qualità della loro vita.

In particolare le proposte sono mirate a dare risposte pratiche a chi :

- 
- A photograph of a wooden walkway leading towards the ocean. The walkway is made of wooden planks and is flanked by a railing made of thick, weathered wooden logs. The background shows a sandy beach, the ocean, and a cloudy sky. The text is overlaid on the image.
- ha uno stile di vita stressante
  - vuole migliorare la sua concentrazione
  - mira ad un maggiore equilibrio emotivo
  - soffre di sintomi psicosomatici
  - soffre di ansia e/o attacchi di panico
  - soffre di insonnia
  - vuole migliorare l'efficacia nel lavoro e nello sport
  - vuole migliorare la capacità di provare piacere
  - vuole imparare a respirare correttamente ed ad attentare consapevolmente le tensioni muscolari

*“Arrendersi al corpo significa sentirlo completamente dalla testa ai piedi. Significa sentire le tensioni muscolari croniche nel corpo, capire la loro storia e la loro funzione nel presente. Significa aver fede nel corpo perché è la dimora di Dio e fidarsi delle sue sensazioni perché esprimono la nostra verità.”*

A. Lowen

