



**Scuola Triennale di Naturopatia Psica  
PESCARA  
Anno Didattico Verde 2016**

**YOGA, TECNICHE DI RILASSAMENTO E CONSAPEVOLEZZA  
CORPOREA**

**Docente: dott.ssa M. Vizioli**

**Programma:**

Parte teorica:

- Meditazione e Mantra
- Training Autogeno di Schultz
- Tecniche di Dinamica Mentale
- Tecniche Immaginative

Parte pratica:

- esercizio della pesantezza del Training Autogeno
- tecnica dell'Esperienza Sintetica
- tecnica di visualizzazione