

## COORDONATOR WORKSHOP: prof. asoc. dr. Teodor VASILE

Doctor în psihologie, MD, psihoterapeut formator P.E.U., psiholog clinician principal, formator și supervizor în hipnoterapie, hipnoză clinică, relaxare și terapie ericksoniană, psihoterapie cognitiv-comportamentală, Senior Visiting Professor (I.I.A.M.), cadru didactic asociat la Universitatea din București, președinte și lector-formator în Asociația de Studii Esoterice, Feng Shui și Terapii Complementare – Club U.N.E.S.C.O., președinte Asociația Națională de Hipnoză Clinică, Ericksoniană și Terapii Scurte.

## DESCRIERE WORKSHOP

Tehnicile de Autocontrol și Autocontrol Mental® reprezintă căi de acces către stările de conștientă modificată. În tehnica de Autocontrol Mental® se pune accent în mod deosebit pe meditația integrativă și interactivă, cu ajutorul căreia ne putem elibera de traume sau blocaje, eliminând, astfel, cauzele tulburărilor psihosomatice.

În cadrul acestui workshop vă propun să abordăm în prima parte a întâlnirii noastre câteva noțiuni privitoare la starea de sănătate, la starea de conștientă modificată în tehnicile de Autocontrol Mental®, la optimizarea stării de sănătate prin meditație și relaxare, la sugestia pozitivă și rolul său în procesul de vindecare, precum și la elemente de remodelare și regenerare psihosomatică.

În cea de a doua parte a workshopului vă invit să abordăm practic starea de relaxare și de sugestie pozitivă prin metoda trainingului autogen (tehnica Schultz [\[1\]](#)), autosugestia conștientă prin tehnica dr. Émile Coué

[\[2\]](#)

și, de asemenea, în funcție de timpul disponibil, putem aborda starea de meditație prin tehnici de vizualizare și imagerie dirijată, prin forme de meditație interactivă, precum și prin tehnici de respirație și meditație specifice artelor marțiale non-combat.

[1]Schultz, J.H. (1958). *Le training autogène*, Paris: P.U.F.

2Coué, É. (2017). *Stăpânirea de sine prin autosugestie conștientă*, București: Dinasty Books Proeditură și Tipografie.