



Serena Mente

KUNDALINI YOGA PER IL PAZIENTE ONCOLOGICO

È ormai scientificamente dimostrato che lo Yoga è in grado di apportare un miglioramento dello stato di salute generale dell'essere umano. Negli ultimi anni è stato anche dimostrato un miglioramento del benessere dei pazienti oncologici.

Relativamente allo Yoga, questo benessere è sicuramente da attribuirsi al miglioramento delle funzioni fisiche, ad una opportuna gestione dello stress, dell'ansia, della depressione, della rabbia, alla meditazione e all'assunzione di uno stile di vita più sano e consapevole.

L'idea del Corso è nata dalla presa di coscienza di queste evidenze scientifiche e dalla decisione di offrire al paziente oncologico l'opportunità di un supporto sul piano olistico che possa affiancare la terapia medica.

L'obiettivo è quello di recuperare armonia e scioltezza fisica; affrontare paura, rabbia, depressione e stress; acquisire nuove informazioni a livello alimentare e di stile di vita sano. Il progetto è destinato a donne e uomini di qualunque età che vivono i disagi dovuti alla patologia oncologica e sono interessati a fare un'esperienza ed acquisire informazioni nuove per la gestione della malattia. Tratteremo argomenti quali respirazione corretta, rilassamento, flessibilità e allungamento, disintossicazione, sistema linfatico ed immunitario, paura, ansia, depressione, stress, rabbia, qualità del sonno, consigli alimentari e sullo stile di vita, meditazione.

NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI per attivare il corso: 5 – non è previsto un numero massimo

DATE DEGLI INCONTRI

Lezione teorico-pratica ogni martedì dalle 16:45 alle 18:15

COSTI E MATERIALI

€48/mese + tessera annuale di €11 da pagare una tantum e richiedere il giorno del primo incontro.

All'interno del Centro Yoga si trovano già tappetini, coperte e cuscini. L'abbigliamento consigliato è comodo, chiaro, preferibilmente in fibre naturali. Si pratica scalzi.

CENTRO YOGA PADMA A.S.D.

328-7616251 | centroyogapadma@gmail.com | Via Biasi, 138 - 08100 Nuoro
www.yogapadma.it | www.facebook.com/centroyoga.padma