



YOGA IN ONCOLOGIA

Riscoprire la fiducia



LO YOGA

Lo Yoga è una pratica indiana finalizzata ad armonizzare il corpo, liberare la mente e acquisire maggiore consapevolezza di sé attraverso una serie di strumenti e tecniche: posture specifiche rigeneranti (*asana*), rilassamento (*yoga nidra*), meditazione e pratiche respiratorie (*pranayama*).

Alla base vi è l'assunto per cui la salute è connessa all'ottimizzazione delle funzioni di tutti i sistemi dell'organismo: fisico, mentale, spirituale.

YOGA E ONCOLOGIA

Al momento della diagnosi di tumore nella persona può generarsi disagio, disperazione e forte senso di incertezza. Le cure farmacologiche possono provocare stanchezza e affaticamento. Tutti fattori che compromettono la qualità della vita.

Numerose ricerche mostrano che **le pratiche yoga possono rivelarsi utili per ridare vitalità, ridurre lo stress, l'ansia e tenere sotto controllo il dolore e gli effetti collaterali delle terapie** sia durante che dopo i trattamenti.

Lo yoga è in grado di cambiare la percezione psicologica dell'esperienza. Chi si sente tradito dal proprio corpo può infatti rendersi conto di riuscire ancora a rilassarsi e ritrovare una parte del vigore fisico perduto.



LABORATORIO DI YOGA

Il laboratorio si svolge in gruppo ed è rivolto a pazienti con diagnosi oncologica e familiari. Il gruppo è costituito al massimo da 8/10 persone ed è organizzato in **10 incontri a cadenza settimanale**. È previsto un colloquio iniziale di valutazione per analizzare la possibilità di intraprendere il percorso.



OBIETTIVI

La finalità del laboratorio è quella di offrire un'esperienza psicocorporea attraverso semplici esercizi che comportano uno sforzo fisico lieve.

Tali attività permettono di:

- **RIDURRE** i livelli di ansia e stress.
- **STABILIZZARE** il tono dell'umore.
- **APPRENDERE** tecniche di rilassamento.
- **ALLEVIARE** l'affaticamento.
- **OFFRIRE** supporto psicologico al paziente e familiari.

Yoga

Il laboratorio di Yoga si svolge presso la
sede dell'Associazione PRIAMO

per informazioni e iscrizione contattare:

ASSOCIAZIONE PRIAMO

sede operativa: Via Lama 61 - 25133 Brescia

Brescia T. 030 7281786

segreteria@associazionepriamo.it

www.associazionepriamo.it

