



L'associazione "AMOS Amici dell'oncologia del San Matteo"
Organizza:

PERCORSO DI BENESSERE IN ONCOLOGIA

Hatha Yoga

Con Veronica Perini - ISTRUTTRICE

Respiro, movimento, ascolto

L'Hatha Yoga è una pratica millenaria che unisce posture fisiche delicate (Asana), tecniche di respirazione (Pranayama) e momenti di rilassamento. È una disciplina adatta a tutti, che non richiede flessibilità o esperienze pregresse, focalizzata sull'ascolto del proprio corpo e sul rispetto dei propri tempi.



Riduzione della fatigue. Contrasta la stanchezza cronica legata ai trattamenti oncologici e restituisce energia vitale.



Sollievo da dolori e tensioni. Riduce i dolori articolari e muscolari causati dalle terapie e migliora la mobilità.



Miglioramento del sonno. Favorisce un riposo notturno più profondo, riducendo l'insonnia e l'irrequietezza.



Gestione di ansia e stress. La respirazione consapevole calma la mente prima di esami o terapie, abbassando i livelli di cortisolo.



Riconnessione con il corpo. Aiuta a ricostruire un rapporto positivo e di fiducia con la propria fisicità, in un ambiente protetto.

Calendario incontri

Ott 24	Nov 7,21
Dic 12,19	Gen 9,23
Feb 6,13	Mar 13,20
Apr 3,17	Mag 15,29

Dove:

PADIGLIONE 06
"CASA DELLE ASSOCIAZIONI
E DEL VOLONTARIATO"
Policlinico San Matteo

Sabato

Ore 10:00 – 11:00

Per informazioni rivolgersi:
Dott. Simone D'Alpaos 3934955483

Per Iscrizioni Rivolgersi:
Enza Landini Presidente Amos 3928880749