

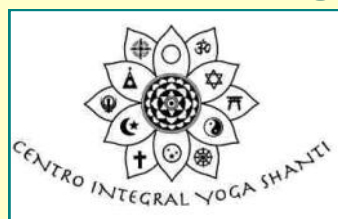
Loving **VISCERALITY** **AMARSI** dentro



Milano, 8 gennaio - 16 aprile 2018

2° Corso pilota di Integral Yoga® per la sindrome dell'intestino irritabile

Informazioni generali, organizzazione e sede di svolgimento



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini 16 - 20135 Milano

Tel 02 55016558 Cell. 328 9206721

info@integralyoga.it - www.integralyoga.it

Informazioni sui contenuti e specifiche sulla sindrome



Alessandra Uma Cocchi

Cell. 335 8736709 - 393 9845289

alessandra.cocchi@yahoo.it

2° Corso pilota di Integral Yoga® per la sindrome dell'intestino irritabile
Milano, 8 gennaio - 16 aprile 2018

LA SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE

La sindrome dell'intestino irritabile è una delle condizioni di salute più comuni al mondo, ma rappresenta da sempre un mistero per la medicina: i suoi sintomi (gonfiore e dolori addominali) suggeriscono l'esistenza di un problema al livello del tratto digerente, ma coloro che ne soffrono non presentano alcun danno organico. Il problema, infatti, pare risiedere nella modalità in cui il sistema nervoso centrale comunica con il tratto digerente e, a questo proposito, la ricerca medica indica che, per stare meglio, è necessario ridurre lo stress, mettersi a proprio agio con il disagio, scoprire tutte le volte che cosa scatena il sintomo ai fini del ritorno a una funzionalità normale. **La capacità dello Yoga di intervenire nella riduzione dello stress e insegnare l'ascolto del corpo è stata comprovata a livello scientifico, anche con riferimento a questa sindrome.**

IL CORSO

Il Corso è alla sua seconda edizione milanese, dopo essere già stato studiato e testato a Teramo su un campione limitato di partecipanti. Esso **si compone di 12 lezioni monosettimanali di Integral Yoga Therapy e 3 seminari di approfondimento, oltre a una presentazione e a un incontro conclusivo.**

Ogni lezione include una parte fisica molto dolce e adattata ai bisogni e alle abilità di ognuno, una sezione di rilassamento guidato, una fase finale di tecniche di respirazione e concentrazione meditativa. Ciascuna pratica ha la durata media di 90 minuti, sebbene venga riservato a ogni incontro un tempo superiore per agevolarne lo svolgimento.

Oltre alla pratica personale settimanale, il Corso approfondirà la fisiologia umana, il sistema energetico, la filosofia e la psicologia Yoga. Questo l'obiettivo dei tre seminari, ognuno di 3 ore, di natura teorica con alcune incursioni esperienziali.

Per consentire il consolidamento di meccanismi interiori capaci di ristabilire l'equilibrio nelle fasi di stress, verranno istruite pratiche (meditative, comportamentali, fisiche) da svolgere a casa secondo un programma di esercizi mirati.

GLI OBIETTIVI

Obiettivo del Corso è sviluppare nei partecipanti la capacità di riconoscimento dei processi emotivi che scatenano o accentuano i sintomi della sindrome. La pancia è il luogo in cui mente e corpo si incontrano e lo Yoga è un addestramento continuo verso tale consapevolezza, che può allo stesso tempo insegnare come ben tollerare sensazioni scomode e aiutare a ristabilire una funzionalità normale del tratto digerente.

Non si intende con questo Corso ambire all'affrancamento totale dalla sindrome, ma **dotare i partecipanti dei primi strumenti necessari per affrontare il disagio** e, con il regolare mantenimento delle pratiche, favorire nel tempo il progressivo miglioramento delle condizioni.

IL CALENDARIO DEL CORSO Gennaio/Aprile 2018

Primo incontro	lunedì	8 gennaio	18:00 /20:00	Presentazione del corso e illustrazione delle sue modalità di gestione personale
1° Seminario di Approfondimento	Domenica	21 gennaio	17:00/20:00	Fisiologia umana e meccanismi di funzionamento Yoga
Lezione n°1	lunedì	22 gennaio	18:00/20:00	
Lezione n°2	lunedì	29 gennaio	18:00/20:00	
Lezione n°3	lunedì	5 febbraio	18:00/20:00	
Lezione n°4	lunedì	12 febbraio	18:00/20:00	
2° Seminario di Approfondimento	giovedì	15 febbraio	18:30/21:00	Raja Yoga: filosofia e psicologia dello Yoga
Lezione n°5	lunedì	19 febbraio	18:00/20:00	
Lezione n°6	lunedì	26 febbraio	18:00/20:00	
Lezione n°7	lunedì	5 marzo	18:00/20:00	
Lezione n°8	lunedì	12 marzo	18:00/20:00	
3° Seminario di Approfondimento	domenica	18 marzo	17:00/20:00	Sistema pranico: meccanismi di funzionamento dell'energia
Lezione n°9	lunedì	19 marzo	18:00/20:00	
Lezione n°10	lunedì	26 marzo	18:00/20:00	
Lezione n°11	giovedì	5 aprile	18:00/20:00	
Lezione n°12	lunedì	9 aprile	18:00/20:00	
Ultimo incontro	lunedì	16 aprile	18:00/20:00	

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini 16 - 20135 Milano Tel 02 55016558 Cell. 328 9206721

info@integralyoga.it - www.integralyoga.it

PROMOTORI E DOCENTI

- Supervisione scientifica: Prof. Antonio Di Sabatino, Dir. Clinica Medica I, Policlinico S. Matteo, Pavia
- Studio e direzione del Corso: Alessandra Cocchi, Integral Yoga Therapist (certificata IAYT)
- Conduzione settimanale del Corso: Barbara Prada, assistita da Lucia Zagaria, insegnanti di Integral Yoga
- Conduzione 2° e 3° seminario: Paola Faini, insegnante e formatrice di Integral Yoga.

PREREQUISITI DI AMMISSIONE E CRITERI DI ESCLUSIONE

Il Corso è aperto a individui che riportano regolarmente sintomi collegate all'irritabilità dell'intestino, siano essi stati diagnosticati o no. Nel caso di mancata diagnosi sarà cura dell'organizzazione del Corso verificare l'ammissibilità del candidato.

Non sono ammessi soggetti che hanno già partecipato a un Corso dello stesso genere.

Posti disponibili limitati a 10 partecipanti.

IMPEGNO RICHIESTO

- Partecipazione regolare alle lezioni monosettimanali e ai seminari mensili di approfondimento (la valenza della rilevazione dei dati è legata alla continuità della frequenza)
- Registrazione quotidiana dei sintomi intestinali ed extra-intestinali su appositi moduli per tutta la durata del Corso, 7 gg. prima e 7 gg. dopo la fine del Corso.
- Pratica quotidiana di Yoga a casa, come indicata durante il Corso, della durata variabile dai 10' ai 30'.
- Compilazione di questionari aggiuntivi a inizio Corso, metà Corso e fine Corso.

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini 16 - 20135 Milano Tel 02 55016558 Cell. 328 9206721
info@integralyoga.it - www.integralyoga.it

Loving **VISCERALITY** **AMARSI dentro**



QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota per l'intero corso è pari a € 240,00.

Essendo i posti limitati a 10, si darà diritto di accesso ai primi prenotati con versamento di acconto di € 80,00.

Sottoscrizione agevolata: € 220,00 per adesioni con versamento di acconto di € 80 **entro il 31 dicembre 2017.**

Per tutti, il **saldo della quota è richiesto entro giovedì 11 gennaio 2018.**

Nel caso di eccedenza di domande di adesione non confermate da acconto, l'organizzazione si riserva il diritto di selezionare i partecipanti.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

- 1.) Richiedere gli appositi moduli di adesione e inoltrarli compilati.
- 2.) Versare acconto/saldo, previa conferma ammissibilità, tramite bonifico a :

Centro Integral Yoga Shanti

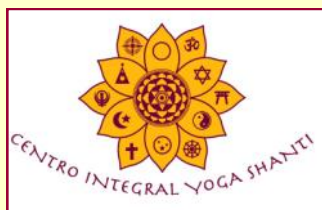
IBAN IT63 A033 5901 6001 0000 0119 603 Banca Prossima



Studio e direzione a cura di Alessandra Uma Cocchi
www.yogaspecialistico.com

Informazioni specifiche sui contenuti del corso:

335 8736709 - 393 9845289 alessandra.cocchi@yahoo.it



Organizzazione, sede di svolgimento e informazioni generali:

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini 16 - 20135 Milano Tel 02 55016558 Cell. 328 9206721

info@integralyoga.it - www.integralyoga.it