



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

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

Milano, 18 settembre - 11 dicembre 2017  
**INFO 335 8736709 - 393 9845289 - [uma@centroyap.it](mailto:uma@centroyap.it)**

**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI**

Via Morosini 16 - 20135 Milano Tel 02 55016558 Cell. 328 9206721  
[info@integrallyoga.it](mailto:info@integrallyoga.it) - [www.integrallyoga.it](http://www.integrallyoga.it)

**Corso pilota di Integral Yoga® per la sindrome dell'intestino irritabile**  
**Milano, 18 settembre - 11 dicembre 2017**

**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 del tratto digerente. 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 si compone di 12 lezioni di Integral Yoga Therapy e 3 workshop di approfondimento. È stato studiato e testato su un campione limitato di partecipanti e viene riproposto ora a un target più allargato.

Ogni lezione include una parte fisica 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 di 90'.

Oltre alla pratica personale settimanale, il Corso approfondirà la fisiologia umana, il concetto di energia, la filosofia e la psicologia Yoga. Questo è l'obiettivo dei 3 workshop, ognuno di 3 ore e mezzo, che si comporranno di una parte teorica e una pratica.

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.

**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI**

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

[info@integrallyoga.it](mailto:info@integrallyoga.it) - [www.integrallyoga.it](http://www.integrallyoga.it)

## 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 mantenimento delle pratiche e la trasformazione dei meccanismi di reazione agli eventi della vita, favorire nel tempo il progressivo miglioramento delle condizioni.

## IL CALENDARIO DEL CORSO

Lunedì	18.09.2017	dalle 18:00 alle 20:00	Incontro introduttivo sulla gestione del Corso
Ogni lunedì	dal 25.09 al 11.12.2017	dalle 18:00 alle 20:00	Lezioni di Integral Yoga® per l'intestino irritabile
3 domeniche	24.09.2017 22.10.2017 19.11.2017	dalle 14:00 alle 17:30	Workshop di approfondimento (fisiologia umana e meccanismi di funzionamento dello Yoga, meccanismi energetici, filosofia e psicologia Yoga)

## IL TEAM

- Barbara Prada, con Lucia Zagaria e Sara Bertelli, insegnanti certificate di Integral Yoga®: conduzione del Corso.
- Paola Faini, insegnante certificata e formatrice di Integral Yoga®: conduzione dei workshop di approfondimento in fisiologia energetica e filosofia Yoga.
- Prof. Antonio Di Sabatino, gastroenterologo: supervisione clinico-scientifica.
- Alessandra Cocchi, Integral Yoga therapist certificata: studio e direzione del Corso.

## CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

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

## PREREQUISITI DI AMMISSIONE

Il Corso è rivolto a soggetti affetti da sindrome dell'intestino irritabile.

## IMPEGNO

- Partecipazione regolare alle lezioni monosettimanali e ai workshop mensili di approfondimento.
- Registrazione quotidiana dei sintomi intestinali ed extra-intestinali su appositi questionari somministrati 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 dal programma del Corso, della durata variabile dai 10' ai 30'.
- Compilazione del questionario sulla Qualità di Vita a inizio Corso, metà Corso e fine Corso.
- Compilazione del questionario di valutazione emotiva a inizio e fine Corso.

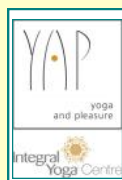
## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Tenuto conto dell'impegno richiesto, la partecipazione all'intero Corso viene agevolata al costo di € 120,00. Prenotazioni entro il 10 settembre 2017.

## INFO E PRENOTAZIONI

Alessandra Uma Cocchi 335 8736709 - 393 9845289 - [uma@centroyap.it](mailto:uma@centroyap.it)

Progetto e realizzazione a cura di



## SEDE DEL CORSO

### CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini 16 - 20135 Milano Tel 02 55016558 Cell. 328 9206721  
[info@integrallyoga.it](mailto:info@integrallyoga.it) - [www.integrallyoga.it](http://www.integrallyoga.it)