

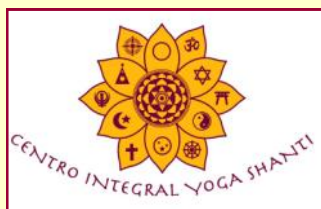
# Loving **VISCERALITY** **AMARSI** dentro



**2° Corso pilota di Integral Yoga®  
per la sindrome dell'intestino irritabile  
18 febbraio - 14 maggio 2018**

***Presentazione del corso  
domenica 4 febbraio dalle 18.00 alle 20.00  
aperta a tutti con prenotazione.***

**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, 18 febbraio- 14 maggio 2018  
-incontro preliminare 4 febbraio-

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.

**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI**

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

[info@integralyoga.it](mailto:info@integralyoga.it) - [www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.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 regolare mantenimento delle pratiche, favorire nel tempo il progressivo miglioramento delle condizioni.

## IL CALENDARIO DEL CORSO Febbraio/Maggio 2018

<b>*Primo incontro</b> (Prof. Di Sabatino)	<b>domenica</b>	<b>4 febbraio</b>	<b>18:00 /20:00</b>	<b>*Presentazione del corso e illustrazione delle sue modalità di gestione personale.</b>
<b>1° Seminario di Approfondimento</b>	<b>domenica</b>	<b>18 febbraio</b>	<b>17:00/20:00</b>	<b>Fisiologia umana e meccanismi di funzionamento Yoga</b>
Lezione n°1	lunedì	19 febbraio	18:00/20:00	
Lezione n°2	lunedì	26 febbraio	18:00/20:00	
Lezione n°3	lunedì	5 marzo	18:00/20:00	
Lezione n°4	lunedì	12 marzo	18:00/20:00	
<b>2° Seminario di Approfondimento</b>	<b>domenica</b>	<b>18 marzo</b>	<b>10:00/12:30</b>	<b>Raja Yoga: filosofia e psicologia dello Yoga</b>
Lezione n°5	lunedì	19 marzo	18:00/20:00	
Lezione n°6	lunedì	26 marzo	18:00/20:00	
Lezione n°7	giovedì	5 aprile	18:00/20:00	
Lezione n°8	lunedì	9 aprile	18:00/20:00	
<b>3° Seminario di Approfondimento</b>	<b>domenica</b>	<b>15 aprile</b>	<b>orario da definire</b>	<b>Sistema pranico: meccanismi di funzionamento dell'energia</b>
Lezione n°9	lunedì	16 aprile	18:00/20:00	
Lezione n°10	lunedì	23 aprile	18:00/20:00	
Lezione n°11	giovedì	3 maggio	18:00/20:00	
Lezione n°12	lunedì	7 maggio	18:00/20:00	
<b>Ultimo incontro</b>	<b>lunedì</b>	<b>14 maggio</b>	<b>18:00/20:00</b>	

\* La presentazione del corso di domenica 4 febbraio è aperta a tutti senza impegno (con prenotazione), obbligo di presenza per chi è già iscritto perché parte integrante del corso.

## 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 entro il 31 gennaio. Per tutti il saldo della quota entro il 12 febbraio 2018.

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

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

- 1.) Richiedere gli appositi moduli di adesione e inoltrarli compilati.
- 2.) Versare acconto/saldo, previa conferma ammissibilità in contanti o assegno presso la segreteria del Centro Integral Yoga Shanti, o tramite bonifico intestato a :  
Centro Integral Yoga Shanti IBAN IT63 A033 5901 6001 0000 0119 603 Banca Prossima

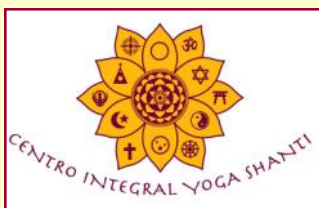
## Informazioni specifiche sui contenuti del corso, studio e direzione:



**ALESSANDRA UMA COCCHI**  
**[www.yogaspecialistico.com](http://www.yogaspecialistico.com)**

Cell. 335 8736709 - 393 9845289  
[alessandra.cocchi@yahoo.it](mailto: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](mailto:info@integralyoga.it) - [www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it)