

È tempo di Vita!



Yoga e Oncologia

Quando tre anni fa ho preparato un progetto di sostegno a questa particolare fragilità, collaborando con l'Associazione Salute Donna, è stata un'importante sfida nel mio conoscere più a fondo lo Yoga Accessibile in uno dei temi più impegnativi da affrontare: **l'oncologia**.

E non avrei immaginato che a distanza di tre anni mi sarei trovata a dover affrontare questo percorso non più solo da accompagnatrice di donne e familiari, ma di donna oncologica, con paure ed emozioni di ogni tipo.

Così...ecco che prende vita anche in Accademia questo percorso!

Un ciclo di incontri dedicati a **donne** che stanno attraversando o hanno attraversato questi momenti impegnativi. E ai **loro familiari**, che hanno il prezioso compito di sostenere questo faticoso viaggio.

Perché donne?

Perché sono una donna e posso conoscere le emozioni che ho vissuto, dalla scoperta della malattia fino all'intervento, al post intervento, le terapie, l'alimentazione, il cambiamento del corpo, della mente e delle relazioni - con gli altri e con sè stessi.

Perché ho vissuto il dover rinunciare a determinati movimenti e privilegiarne altri.
Perché ho vissuto l'essere mamma che ha più timore per i propri figli che per sè stessa.

Cosa faremo?

Sarà un gruppo di supporto nella quale ci confronteremo, ci sosterremo, impareremo delle tecniche di respirazione, di concentrazione, di rilassamento per sostenerci nei momenti più difficili, fisici ed emotivi.

Ma anche momenti di svago: merende, passeggiate, film, trucco.

E poi alcuni consigli nutrizionali, con la preparazione di semplici ricette.

E un momento tutto per sè con un piccolo trattamento Shiatsu (nei casi in cui è possibile riceverlo).

Non ci sostituiremo agli aiuti psicologici, ma ci sostituiremo al sentirsi soli ed in balia degli eventi, degli appuntamenti, delle visite e soprattutto delle attese dei referti.

Lo Yoga e l'oncologia

Molti studi hanno osservato come la pratica di Yoga, Meditazione e tecniche di Rilassamento possa avere effetti benefici sui pazienti: contribuisce a ridurre l'affaticamento delle terapie, la sonnolenza diurna, ad aumentare la vitalità e migliorare la qualità del sonno.

Quindi...un aiuto a *migliorare la qualità della vita*.

Tuttavia, la pratica dello Yoga potrebbe non essere idonea a tutti i pazienti, alcuni movimenti potrebbero provocare più danni che benefici.

E' perciò necessario conoscere i due mondi e soprattutto concentrare la pratica su quelle tecniche che sostengono *l'equilibrio psico fisico, riducono lo stress, migliorano l'umore e migliorano la qualità del sonno*.

I Incontro

SABATO 11 FEBBRAIO 2023 h 16.00

Presentazione del programma, condivisione del proprio percorso, definizione di date conciliabili con le terapie del gruppo.

Impariamo insieme una **respirazione** utile nei momenti di tensione emotiva
Merenda insieme.

II Incontro

Condivisione di gruppo.

Conosciamo alcuni suggerimenti utili per accompagnare alle terapie anche una corretta **alimentazione**.

Impariamo con Viviana alcune semplici ricette e...assaggiamole!

III Incontro

Condivisione di gruppo.

Impariamo alcuni semplici **movimenti** di allungamento e apertura che ci aiuteranno a sciogliere il corpo da quelle tensioni che abbiamo accumulato nel tempo.

Merenda insieme.

IV Incontro

Ritrovo al parco e breve **passeggiata** riossigenante.

Il movimento all'aria aperta è utile non solo alla nostra mente, ma anche al nostro corpo per riossigenare la circolazione del sangue.

Condivisione di gruppo e qualche **respirazione** immersi nel silenzio della natura.
Merenda insieme.

V Incontro

Condivisione di gruppo

Impariamo una tecnica di rilassamento, **Yoga Nidra**, che ci aiuterà a prendere sonno nei giorni in cui ci sentiamo più tesi e più in difficoltà.

Merenda insieme.

VI Incontro

Condivisione di gruppo.

Visione di un **film** (scelto dal gruppo) e merenda insieme

VII Incontro

Condivisione di gruppo.

Prendiamoci **cura di noi** grazie all'aiuto di Claudia: la cura della pelle, del viso e la scelta del trucco più adatto. Sembra qualcosa di superficiale, ma abituarsi ai grandi cambiamenti del corpo (capelli, peso, ...) non è sempre facile. Curare l'aspetto estetico talvolta aiuta a curare cicatrici più profonde.

Merenda insieme.

VIII Incontro

Condivisione di gruppo.

Concludiamo il percorso con una **pratica insieme** guidata attraverso la respirazione e i movimenti imparati e attraverso tecniche di concentrazione e consapevolezza.

Merenda insieme.

Collaborazioni

Il progetto verrà divulgato sui canali social, presso centri medici che trattano la salute della donna, oltre ad articoli su quotidiani del territorio.

Vorremmo attivare collaborazioni e sponsor con aziende particolarmente sensibili ai temi sociali e di fragilità per poter omaggiare le partecipanti di prodotti utili per la cura del loro benessere e per poter ampliare l'offerta dei servizi alle partecipanti ai cicli di incontri.

Siamo certe che, accanto alle importanti terapie mediche, siano altrettanto importanti come strumenti di guarigione la condivisione con chi sta percorrendo o ha percorso lo stesso cammino e un rapporto equilibrato con sé stessi e con il mondo che ci circonda.

Questo progetto è un punto di partenza di qualcosa che vorremmo vedere con il tempo crescere, in termini di partecipanti e di collaborazioni, così da poter essere di sostegno a quante più donne possibili.

CHI SIAMO



Amrita

Insegnante Yoga dal 2000 e fondatrice dell'Accademia Sathya Yoga, dal 2016 "**Yoga Accessible Ambassador**" per la divulgazione di progetti Yoga Accessibile, lo Yoga adattato alle esigenze di allievi con disabilità o malattie e disagi psico-fisici.

Nell'ambito dello Yoga Accessibile si è dedicata a pazienti **oncologici**, a persone affette da **Sclerosi Multipla** e da **disturbi psichici quali la schizofrenia**. Ora impegnata nel progetto 'Maledetto **HPV**' in collaborazione con una biologa e una psicologa a supporto di donne con questo virus.

A seguito della recente esperienza diretta con la **malattia oncologica**, ha creato questi cicli di incontri per rendere il viaggio meno solitario e impervio.

Attraverso **respirazioni consapevoli, lievi movimenti per sciogliere le tensioni, rilassamenti guidati e la presenza e condivisione**, cercherà di mettere in campo la sua ventennale esperienza a sostegno del gruppo.



Claudia

Artista e tatuatrice certificata, ha frequentato ed è in continuo aggiornamento con una delle più prestigiose Accademie mondiali della dermopigmentazione.

Formata inizialmente da Studi di Architettura, si è indirizzata in una branca più artistica, realizzando opere di body-painting.

Avvicinandosi allo studio della pelle, dei colori e del trucco correttivo ed estetico si è confermata nel mondo del tatuaggio, trovando la sua dimensione nel PMU (permanent make up).

Si è distinta subito per l'uso del dermografo, la leggerezza delle linee e la sua innata capacità di creare sfumature prediligendo un risultato che esalta naturalezza e delicatezza.

Claudia realizza i suoi lavori con passione e rispetto, trovando il corretto connubio tra lo studio di misure e senso estetico, adattandolo alla richiesta di chi si affida alla sua competenza.

Realizza **trattamenti di ripigmentazione dell'areola mammaria e del capezzolo** per un risultato di un delicato recupero naturale a seguito di intervento per tumore alla mammella (presso uno studio medico specializzato).

Dopo un attento studio del muscolo orbicolare, realizza con tecniche di **Microblading**, dermografo e combo sopracciglia simmetriche per donne che a seguito di chemioterapia desiderano un effetto naturale del viso.

Ha incontrato per una serie di 'coincidenze' Amrita nel suo percorso di terapia ed è stato 'amore a prima vista', decidendo da subito di realizzare qualcosa insieme.

Nel ciclo di incontri si occuperà di aiutarci a prenderci cura di noi stessi, la pelle si trasforma e tanti altri cambiamenti si attivano. Rimedi e impacchi naturali, creme per il viso e il corpo e un trucco che ci fa sentire a nostro agio.



Viviana

Consegue il diploma di Terapista Shiatsu nel 2004 presso Shen Dao Shiatsu centro ricerche.

Utilizzando lo Shiatsu (e altre terapie complementari come la craniosacrale, la respirazione, la manipolazione viscerale, la macrobiotica e l'energia del cibo) sostiene il benessere e il recupero della forza vitale, indispensabili per il rocesso di autoguarigione psicofisica.

Permetto inoltre, a chi lo riceve, di rilassarsi profondamente e mettersi in contatto con le proprie capacità rigenerative.

Grande appassionata di cucina **macrobiotica**, all'interno del ciclo di incontri ci suggerirà alcune semplici ricette che sosterranno la nostra **alimentazione** durante il percorso.

Offrirà inoltre, per chi lo desidera, trattamenti **Shiatsu** personalizzati in base alle singole esigenze.