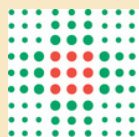




in collaborazione
con



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

HO-ME

YOGA E MINDFULNESS

PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA CORPOREA E BENESSERE
PER CAREGIVER



8 OTTOBRE 2026- 26 NOVEMBRE 2026

8 INCONTRI

GIOVEDÌ MATTINA DALLE 11 ALLE 12.30

**PRESSO OSTERIA LA TIZ, VIA DEL CARPENTIERE 14
(BO)**

DOTT.SSA IRENE GIARDINI
PER INFO: ISABELLA.GIALLONGO@IT2.IT

DI CHE SI TRATTA?

Negli incontri gli asana, il movimento e il respiro saranno le nostre ancorre per promuovere un'attenzione consapevole. Questa pratica ci porta a conoscere i limiti e le potenzialità del nostro corpo, in modo da poter cogliere, anche fuori dal tappetino, la bellezza e la ricchezza del tempo presente. Il Mindfulness Yoga è una pratica adatta a tutti, non è necessaria nessuna preparazione atletica

A CHI SI RIVOLGE?

A chiunque si prende cura di un familiare:
genitori, figli, partner, fratelli e sorelle di persone con disabilità

QUALI BENEFICI?

Miglioramento della qualità del sonno e della capacità di gestire le emozioni, maggior benessere percepito, regolazione della pressione arteriosa, gestione di stati di ansia e stress, promozione di cambiamenti salutari nello stile di vita, aumento degli stati mentali positivi, miglioramento della capacità di rimanere focalizzati su un compito. Promozione delle azioni empatiche e di comportamenti di compassione e altruismo

