



YOGA E PSICOLOGIA PER IL BENESSERE

A Milano un workshop per comprendere come le due discipline possano interagire per supportare le persone di fronte a criticità come la paura, l'ansia e la gestione dello stress, il bisogno di relazioni e la costruzione dell'autonomia

a cura di

MARCO SASSOON, psicologo clinico e dello sport
sabato 21 e domenica 22 maggio 2016

Milano, maggio 2016. **Sampoorna Yoga Atelier Milano organizza a Milano nei giorni sabato 21 e domenica 22 maggio 2016 il Workshop 'YOGA E PSICOLOGIA PER IL BENESSERE' a cura di MARCO SASSOON, psicologo clinico e dello sport.**

Il seminario, articolato in 2 mezze giornate di lavoro, intende fornire ai partecipanti alcuni strumenti per comprendere come le due discipline Yoga e Psicologia possano interagire per supportare le persone di fronte ad alcune criticità come la paura, l'ansia e la gestione dello stress, il bisogno di relazioni e la costruzione dell'autonomia, generando condizioni di progressivo benessere individuale.

Il workshop è rivolto agli insegnanti e ai praticanti di Yoga, agli psicologi, al mondo del lavoro interessato a esplorare soluzioni e strumenti di miglioramento dello stato di benessere della propria comunità e del proprio ambiente, e a chiunque stia mettendo a punto un percorso di benessere individuale.

Sono sempre più numerose le persone che sentono l'urgenza di un percorso personale di benessere e di equilibrio tra mente, corpo e spirito. In una società in cui cresce l'insoddisfazione per i percorsi di cura convenzionali e l'approccio medicalizzante appare spesso inadatto a cogliere le complesse sfumature dell'esperienza individuale, aumenta l'attenzione per discipline di antica tradizione, che curano lo sviluppo della personalità umana in tutti i suoi aspetti, come lo Yoga.

La risposta alla nuova domanda di benessere può essere resa particolarmente efficiente dal **dialogo tra Yoga e psicologia**, come ambiti di conoscenza e di pratica flessibili e affini. Oltre che scienza della mente, la psicologia è infatti scienza dell'anima, in quanto area di indagine e di intervento centrata sulla persona e i suoi bisogni, le sue esperienze fisiche e psichiche, incessantemente rivolta alla comprensione dei suoi meccanismi e alla ricerca della sua realizzazione e del suo stare bene. In particolare, la psicologia ha sviluppato concetti e chiavi di lettura che possono essere un utile complemento alla visione e alla pratica Yoga.

Partendo da queste premesse, il workshop affronterà **quattro temi**: la **paura, ansia e gestione dello stress**, il **bisogno di relazioni**, la **costruzione dell'autonomia**.

Ogni contributo dello psicologo Marco Sassoon sarà accompagnato da brevi pratiche Yoga dimostrative a cura di Sampoorna Yoga Atelier Milano.

PROGRAMMA DEL WORKSHOP

Sabato 21 maggio, ore 15.00-18.00

ore 15.00-16.30

- **La paura:** cosa significa la paura, e a che cosa serve? Cosa succede se interagiamo con essa, cosa possiamo smuovere, cosa dobbiamo aspettarci di dover gestire? È ancora permesso avere paura nel mondo moderno?

Strumenti nella pratica di Hatha Yoga: le posture di inversione e di equilibrio. Breve dimostrazione e condivisione con i partecipanti

ore 16.30 tisana break

ore 16.45-18.00

- **Ansia e gestione dello stress:** che cosa intendiamo veramente quando parliamo di stress? Cosa significa, come si genera, che conseguenze ha sulla mente, sul corpo e sul nostro ambiente? E in che modo possiamo gestire questo famigerato e onnipresente stress? E come possiamo far fronte all'ansia?

Strumenti nella pratica Yoga: rilassamento, respiro, concentrazione e mudra. Breve pratica.

Domenica 22 maggio, ore 9.30-12.30

ore 9.30-10.45

- **Il bisogno di relazioni:** necessità naturale, opportunità di crescita, pericolo di invischiamento? Come possiamo aiutare le persone che interagiscono con noi a crescere nei loro legami in maniera matura, variegata, integrata? Che aspetto hanno i legami oggi, sani e meno sani?

Strumenti nella pratica Yoga: concentrazione e mudra, Ahimsa e Karma Yoga. Breve pratica e discussione.

ore 10.45 tisana break

ore 11.00-12.30

- **La costruzione dell'autonomia:** essere autonomi o essere autarchici? Come si può crescere e realizzare se stessi restando nella propria matrice di legami e relazioni, vivendoli come opportunità per la propria libertà e non come vincoli da rescindere? Come si manifesta questo conflitto nell'approccio alla vita, alla disciplina, alle interazioni, oggi?

Strumenti nella pratica Yoga: pranayama, concentrazione e mudra. Breve pratica.

PER PARTECIPARE

Le iscrizioni al workshop sono aperte fino a giovedì 19 maggio. Per confermare scrivere a: yoga.atelier5@gmail.com. Il costo di partecipazione è di € 50,00 a persona. L'indirizzo: **Sampoorna Yoga Atelier Milano, Via Cicco Simonetta 5.**

Per informazioni tel 335 5715852 o email yoga.atelier5@gmail.com

Marco Sassoon è Psicologo Clinico ed Esperto in Psicologia dello Sport. Laureato all'Università di Torino, ha conseguito due Master in Psicologia dello Sport e in Gestione dei Processi Psicologici e Relazionali nello Sport Agonistico. Sta ultimando la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Psicoanalitica a Milano. La sua esperienza professionale si svolge in ambito clinico e sportivo. Lavora come psicologo e psicoterapeuta individuale dell'adulto e dell'adolescente e come formatore, e ha prestato servizio nelle realtà territoriali dedicate a pazienti psichiatrici e tossicodipendenti. Nel settore sportivo, collabora con diverse realtà e discipline come consulente e mental trainer. Ha maturato una lunga esperienza come istruttore di snowboard in Svizzera. Grande viaggiatore, ha spinto la sua esplorazione e ricerca personale in Asia, Africa e America Latina.

Sampoorna Yoga - lo Yoga della Completezza - è uno stile tradizionale di Yoga del lignaggio Sivananda. Può essere praticato da tutti, indipendentemente dall'età, dallo stato di salute e dal livello di allenamento fisico. È stato sviluppato da **Sri Yogi Hari** integrando in modo intelligente Hatha, Raja, Karma, Bhakti, Jnana e Nada Yoga per purificare e armonizzare tutti gli aspetti della personalità umana. Sri Yogi Hari è autore di vari libri e ha registrato più di 40 CD. Offre regolarmente tutto l'anno classi, seminari, ritiri e corsi insegnanti nella sua Ashram a Miramar in Florida. A Milano il suo metodo è insegnato presso **Sampoorna Yoga Atelier Milano, Via Cicco Simonetta 5, da Cristina Rapisarda (Bhagavati)**, RYT 500, certificata International Sivananda Yoga Vedanta Centre, Woodbourne, New York, USA, Yogi Hari's Ashram, Miramar, Florida, e Accademia di Kriya Yoga di Lisetta Landoni.

Per informazioni stampa **Fcomm** via Pinamonte da Vimercate,6 – 20121 Milano T. 0236586889

Francesca Pelagotti mobile +39 366 7062302, francescapelagotti@fcomm.it

Laura Marangon mobile +39 3473754169 lauramarangon@fcomm.it