[BENESSERE / SALUTE E PREVENZIONE] 04.05.2016

Yoga e psicologia: perfetto connubio di benessere

Sabato 21 e domenica 22 maggio a Milano non perdetevi l'appuntamento per imparare a gestire ansia, paura e stress grazie

di Redazione

GRATIS PER TE

Gratis per te vanity fair, registrati subito

ESPANDI

Gratis per te

Ricevi sul tuo smartphone i coupon digitali validi per ritirare il Lunedì e il Martedì in edicola la tua copia gratuita di Vanity Fair.

REGISTRATI SUBITO! CLICCA QUI

Due giorni all'insegna dello yoga e della psicologia. **Sabato 21 e domenica 22 maggio**, a Milano, *Sampoorna Yoga Atelier* propone ***Yoga e psicologia per il benessere*** workshop a cura di *Marco Sassoon*, psicologo clinico e dello sport.

Il laboratorio articolato in 2 mezze giornate, fornisce ai partecipanti alcuni strumenti per comprendere come le due discipline, Yoga e Psicologia, possano interagire per supportare le persone di fronte ad alcune criticità.

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 e affronterà quattro temi: la paura, ansia e gestione dello stress, il bisogno di relazioni, la costruzione dell'autonomia.

DA BENESSERE

di Simona Marchetti
7 cibi che causano l'alito cattivo

di Simona Marchetti
9 cose che non si possono cambiare nel partner

di Simona Marchetti
10 segnali che lui ti tradisce

VANITY PROMOTION

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

Ecco il programma:

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.

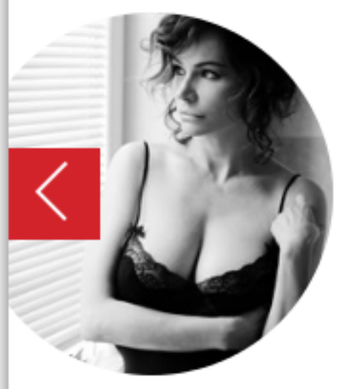
Le iscrizioni al workshop sono aperte f**ino a giovedì 19 maggio.**

Per confermare scrivere a: yoga.atelier5@gmail.com. Il costo di partecipazione è di € 50,00 a persona.

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

NON CI SONO ANCORA COMMENTI

VANITY TODAY!



«E poi gli ho detto: "Vai"»

D'Amore: «Ciro lo conosco»

Make up «a tutta luce»

Matilde très Gioli

«Andrea, in 1500 pe donarti il midollo»

Condé Nast

©EDIZIONI CONDÉ NAST S.P.A. - P.ZZA CASTELLO 27 - 20121 MILANO CAP.SOC. 2.700.000 EURO I.V. C.F E P.IVA REG.IMPRESE TRIB. MILANO N. 00834980153 SOCIETÀ CON SOCIO UNICO · PUBBLICITÀ · REDAZIONE · ABBONAMENTI · CONDIZIONI D'UTILIZZO · PRIVACY