

SCOPO DELLA LEZIONE

Alleviare lo stress causato dalla malattia.

Favorire un momento consapevole di autoconoscenza.

Diminuire la frustrazione post operatoria e di cure.

Far sentire l'allievo artefice della propria cura rispetto all'essere "paziente".

Ogni partecipante è studente, ogni studente è ricercatore, ogni ricercatore è insegnante di ciò che trova, ed ogni insegnante partecipa al processo creativo di ricerca che include la costruzione, il mantenimento, la distruzione, la rigenerazione e l'osservazione neutrale di tutte queste fasi presenti nel processo.

per informazioni:

fiyoga@gmail.com

LO STAFF

Porzia Maria Favale -capoprogetto-

Alessandra Dechigi -ufficio stampa-

Barbara Damiani -gestione dati-

Insegnanti FIY - Lazio

Francesca Desideri, Ilenia Di Giovanni,
Maura Grava, Sara Guerrera, Fabio Milioni,
Lucia Morotti, Sabrina Tinelli



FEDERAZIONE ITALIANA YOGA®

RICONOSCIMENTI



YOGA IN IFO



FEDERAZIONE ITALIANA YOGA®

Istituto Regina Elena
San Gallicano - Roma

LABORATORIO DI YOGA IN OSPEDALE

**CORSO DI YOGA ONLINE
PER PAZIENTI**

tutti i Lunedì

dalle 15:00 alle 15:45

INFO: fiyogaifo@gmail.com



In collaborazione con Federazione Italiana Yoga

YOGA IN IFO

nasce dalla collaborazione della **Federazione Italiana Yoga** con gli **Istituti di ricerca Regina Elena - San Gallicano di Roma** nell'ambito dell'etica ospedaliera che mette al centro la cura della persona nella sua totalità piuttosto che la malattia da sconfiggere, e si inserisce nel quadro delle molteplici iniziative proposte dall'Ospedale per sostenere il paziente nel suo **percorso di cura durante e dopo la malattia**.

Chi decide di partecipare consapevolmente alla propria vita con responsabilità ed autonomia, ha bisogno - per crescere e trasformare anche le crisi che attraversa - di strumenti e metodi che spesso trova lontani e confinati in ambiti specialistici ristretti.

A CHI SI RIVOLGE IL PROGETTO

- Malati oncologici.
- Degenti/ospiti in regime di ricovero, in day hospital e in follow up dell'IFO

COMMENTI DEGLI ALLIEVI

- Uno strumento di **rinascita**.
- Una mano che mi ha fatto **rialzare**.
- Un momento di **pace** e nello stesso tempo di grande forza nei momenti difficili.
- Un momento per me, per **rilassarmi** fare movimento ed esercizi compatibili con la mia situazione clinica.
- **Confronto** e condivisione.
- Supporto **gentile**, rispettoso, empatico e di qualità.
- Sostegno rinvigorente momento di **benessere**.
- Una **risorsa**.
- È un'ora in cui riesco ad allontanare tutti i pensieri, concentrandomi sulle mie **sensazioni**.
- Un'occasione per **leggermi** dentro e mantenere un minimo di attività in questo periodo.
- Un momento di condivisione, un **momento mio**.
- Un'esperienza di **crescita** e confronto.
- Un valido aiuto per ritrovare **l'equilibrio** psicofisico durante e dopo l'esperienza della malattia.
- Una esperienza molto importante. Un **appuntamento** che aspetto sempre con grande piacere al quale non vorrei rinunciare. Per me è prezioso lo ritengo una terapia.
- Un importante momento di **condivisione** e di rilassamento completo.
- Un **grande aiuto** sia al livello fisico che psicologico.
- Un trascorso **intimo** di Vita, una riscoperta del proprio corpo, una emozione nello scambio di energie tra partecipanti e lo staff, una riscoperta del proprio tempo da dedicarsi.
- Una esperienza **insostituibile**, rilassante e molto valida.
- Una **luce** in un momento di difficoltà.
- Condivisione con altre pazienti di una pratica che **mette al centro la persona** e dona benessere.
- Un'occasione di condivisione, un contributo alla salute, un **allenamento** alla meditazione.
- Progetto **meraviglioso**.