



## **Yoga a casa per caregiver: aprire spazi di cura di sé**

Iniziativa realizzata con il contributo della Regione Emilia Romagna in attuazione della LR 2/2014 “Norme per il riconoscimento ed il sostegno del caregiver” e della DGR 2318/2019 “Misure a sostegno dei Caregiver”.

Molti studi e ricerche dimostrano come la pratica dello yoga possa essere di supporto allo stato psicofisico individuale, soprattutto nei periodi di stress e sovraccarico emotivo.

Come definire lo yoga? Si tratta di un insieme di pratiche corporee per il riequilibrio posturale ed energetico, associate all’attenzione per la respirazione e a sessioni di meditazione per la concentrazione, l’ascolto di sé e la ricerca di uno stato di rilassamento, di “calma mentale”.

Il progetto “**Yoga a casa per caregiver**” si svolgerà con un **calendario settimanale di pratiche a distanza di 40 minuti, in tre fasce orarie (mattino, primo pomeriggio e sera), e per piccoli gruppi (massimo 6 persone), guidati da insegnanti esperti**. Dall’inizio della pandemia abbiamo infatti verificato che le attività on line sono particolarmente seguite e importanti per coloro che avrebbero difficoltà a spostarsi, e permettono la partecipazione continuativa nel tempo con positivi effetti di riequilibrio psicofisico e emotivo.

**Da giugno a dicembre 2021 (agosto escluso), gratuito**

**Destinatari del progetto:** indirizzato al/ai **caregiver** di persone fragili, malate, disabili, al fine di dare sostegno e sollievo alla fatica psicofisica del loro impegno assistenziale, soprattutto in questo momento storico dove i lunghi tempi di stretta convivenza casa possono essere ancora più gravosi per l’equilibrio personale e relazionale.

**Lo yoga a casa può così diventare un momento di “cura di sé in compagnia di altri”.**

I partecipanti dovranno avere una **mail** a cui inviare il link di Zoom, un **computer** o uno **smartphone** che renda possibile il collegamento (per il quale abbiamo previsto l’assistenza tecnica, fondamentale soprattutto in fase di avvio).

### **Insegnanti:**

Patrizia Capitanio (laureata in filosofia e religioni dell’India, si è formata alle tecniche della bioenergetica, hatha yoga e meditazione)

Patrizia Ventura (laureata in Scienze della Formazione, insegna in corsi di yoga rivolti a persone affette da Sclerosi Multipla, Parkinson, anziani affetti da demenze, Alzheimer e deficit cognitivi)

Rajesh Shrivastava (Laurea in scienze naturali presso l’Università di Raipur, India e Laurea in Ayurveda presso l’Università di Gwalior, India)

Supervisione di Francesca Marziani, responsabile del Centro Yoga Le Vie, coordinamento di Simonetta Simoni, psicosociologa e socia fondatrice del Centro yoga Le Vie.

Per info e iscrizioni:

mail: [yogacaregiver.bo@gmail.com](mailto:yogacaregiver.bo@gmail.com)

cell. 351 9422928