



BEN-ESSERE: IMPARARE A RILASSARSI E RESPIRARE

8 incontri dedicati al benessere dei caregiver
di persone affette da demenza

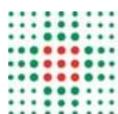
Iniziativa rivolta a residenti nel Comune di Bologna

- 6 incontri di Yoga on-line su Zoom, ogni venerdì, dal 20 ottobre, dalle 15.30 alle 16.30;
- 2 incontri di Ipnosi naturalistica in presenza che si terranno in presenza di dicembre in date e orario da definire e concordare.

Conduttrici: Dott.ssa Patrizia Ventura (Yoga);

Dott.ssa Anastasia Carcello (Ipnosi naturalistica)

Pratica motoria ed elementi di propriocezione; attenzione al respiro naturale; automassaggio e accenni di Do in; uso del suono, vocalizzazioni e ascolto passivo; pratica di yoga Nidra; indicazioni per introdurre attenzioni alla postura e al respiro nella vita quotidiana. Incontri in presenza di Ipnosi Naturalistica per un maggior equilibrio psico-fisico.



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

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



NON PERDIAMO LA TESTA

Per informazioni e iscrizioni: Associazione di Promozione Sociale "Non Perdiamo la Testa" Via Mazzini 65, Bologna 3496283434 nonperdiamolatesta@libero.it www.nonperdiamolatesta.it

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"