

# YOGA PER LE MALATTIE INFIAMMATORIE CRONICHE INTESTINALI

e

# YOGA PER LA SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE

È un corso specialistico di Integral Yoga da svolgersi a scelta online o in presenza a Teramo.

È svolto in collaborazione con il team medico del Prof. Antonio Di Sabatino, Università di Pavia e Policlinico San Matteo (Vedi la sezione YAP Therapy/Studi Patologie Gastrointestinali).

Si svolge in gruppo, nell'ambito dei Corsi misti di Yoga Accessibile per praticanti.

Ogni lezione ha la durata di 90'.

Ha inizio con una pratica di concentrazione rilassata, seguita da scioglimenti articolari e muscolari svolte con consapevolezza e attenzione, sequenze dinamiche lente e morbide, posture statiche. Il movimento viene accompagnato dall'osservazione attenta delle proprie reazioni fisiche e mentali e da un lavoro continuamente proteso verso la distensione, ponderato e pienamente consapevole.

Al termine della sessione fisica un rilassamento guidato di 15', le tecniche di respiro e la pratica meditativa.

Il pacchetto nella sua totalità mira a ristabilire lo stato originario di equilibrio del sistema nervoso e dell'asse di comunicazione intestino-cervello.

Conduce il Corso Alessandra Cocchi, Integral Yoga Therapist.

Attenzione: l'accesso al Centro Yoga non è completamente accessibile per ragioni architettonico-strutturali del luogo.