

YOGA RECUPERO PER OPERATORI

*Uno spazio di benessere e recupero per l'operatore sanitario
per riequilibrarsi liberandosi dai residui fisico-emotivi legati al lavoro ospedaliero*



la casa degli
Intensamente Coccolati



**Martedì
24 febbraio
20.00-21.30**

**PER INFO E PRENOTAZIONI:
CHIAMACI AL 375 5941 406**

www.intensamentecoccolati.com

GRATUITO

Come lo stelo d'erba che al vento si piega ma non si spezza, attraverso lo yoga è possibile recuperare energie e sperimentare nuovi modi di essere nel corpo e nel respiro, portando una nuova consapevolezza e qualche competenza spendibile nel quotidiano per affrontare meglio le sfide cui l'operatorio è chiamato a rispondere ogni giorno. Prendersi cura di sé e dell'altro nella relazione di aiuto terapeutica, riabilitativa, assistenziale presuppone infatti un grande sforzo non solo fisico ma anche emotivo che implica grandi fatiche legate al ruolo. Il sovraccarico lavorativo ma anche sovraesposizione alle sofferenze dei pazienti, comporta per l'operatore un carico psico-fisico che se non riequilibrato può accumularsi predisponendo al Burn-out. Lo yoga offre uno spazio di auto-cura, per prendersi cura di sé in un contesto sicuro e protetto dove potersi affidare ad una conduzione attenta e sensibile che guida passo passo al recupero e riequilibrio della propria energia. Il laboratorio verte su movimenti semplici, ascolto, respiro, postura e rilassamento fornendo strumenti per prendersi cura di sé in autonomia e riportare corpo ed emozioni all'equilibrio nella quotidianità. *L'incontro è rivolto a tutte le figure professionali coinvolte nella relazione di aiuto e nel caregiving: operatori del settore socio-sanitario, terapeutico e riabilitativo.*

OBIETTIVI

L'incontro laboratorio propone un lavoro corporeo e di ascolto somatico tramite la pratica yoga per provare a lasciare andare i residui fisico-emotivo del lavoro di caregiving in ambito sanitario al fine di riequilibrare e acquisire strumenti di resilienza personale e ascolto di sé.. Il percorso propone un incontro di pratica trauma informed yoga condotta secondo il modello clinico Somatic competence® focalizzato sull'ascolto di sé, sulla rappresentazione somatica del vissuto nel corpo e la condivisione.

IL LABORATORIO SI TERRA' IL MARTEDÌ SERA

- 20.00-21.30

QUOTA LABORATORIO

Gratuito

PREPARAZIONE

Abbigliamento comodo (no jeans), calze che si possono togliere (no collant), copertina per il rilassamento, ultimo pasto leggero a non meno di 1 ora dalla pratica, arrivare ben idratati, con vescica vuota e muniti di bottiglietta d'acqua, necessario per scrivere (penna o matita)

CONDUZIONE

Il laboratorio è tenuto dalla Dr.ssa Elena De Donato, Terapista yoga laureata in Filosofia, ind. Psicopedagogico, diplomata nel modello clinico Somatic Competence® yoga e nel metodo Yoga for the Special child Sonia Sumar method, fondatrice dello Yoga Altamente Sensibile.

ESPERIENZE

Yoga terapeutico e riabilitativo in Centri di psicologia (MI, MB), Comunità terapeutiche CSE ed autismo (MB), Neuropsichiatria infantile e dell'adolescenza (BG), Settimane riabilitative estive con videolesi (TN), Ricerca applicativa in psicologia della performance (LC). Ha inoltre esperienza pluriennale in ambito yoga scolastico e yoga adulti in ambito Polisportivo.