

# YOGA OLTRE LA MENTE

*Uno spazio di benessere e recupero dedicato agli operatori di agenzia aerospaziale per riequilibrarsi e liberare la mente sciogliendo il sovraccarico mentale legato al lavoro gestionale e di ricerca scientifica*



- **Talk esperienziale:**  
28 settembre h. 12:30  
- Sala Galleria
- **Laboratorio pratico:**  
30 settembre h. 16:30  
- Sala Mensa



## YOGA OLTRE LA MENTE

Attraverso lo yoga è possibile recuperare energie e sperimentare nuovi modi di stare nel corpo e nel respiro stemperando il sovraccarico cognitivo, di potenziare la propria consapevolezza e sviluppare competenze somatiche spendibili nel quotidiano, nell'ottica di affrontare meglio le sfide mentali e gli stimoli stressogeni cui l'operatore scientifico è chiamato a rispondere ogni giorno. Tornare a prendersi cura di sé in uno spazio intra aziendale, compatibile con i propri ritmi lavorativi e facilmente armonizzabile con il proprio tempo libero, permette di riequilibrare il carico psico-fisico prevenendo il Burn-out e contribuendo a migliorare la qualità della vita anche extra lavorativa. Lo yoga offre uno spazio di auto-cura in un contesto protetto e calibrato secondo le esigenze specifiche emergenti, dove potersi affidare ad una conduzione attenta e sensibile che guida passo passo al recupero e riequilibrio della propria energia. La proposta, modulabile estendibile in progetto/corso strutturato sul lungo periodo, è suddivisa tra talk esperienziale introduttivo e laboratorio pratico effettivo, ed è articolata tra momenti esplicativi ed esperienze corporee di movimento semplice, ascolto, respiro, postura e rilassamento.

### OBIETTIVI

Gli incontri si propongono di sviluppare l'ascolto somatico mettendo in moto i corpo attraverso la disciplina yogica, allo scopo di drenare il carico mentale, recuperare energie e acquisire strumenti di resilienza personale e auto ascolto per implementare una cura di sé anche nella quotidianità. Il percorso propone un incontro introduttivo di informazione, piccole sperimentazioni e confronto, seguito da un laboratorio pratico trauma informed yoga condotto secondo il modello clinico Somatic competence® focalizzato sull'ascolto di sé e sulla rappresentazione somatica del vissuto nel corpo e la condivisione.

### GIORNI E ORARI

- **Talk esperienziale:**

28 settembre h. 12:30 - Sala Galleria

- **Laboratorio pratico:**

30 settembre h. 16:30 - Sala Mensa

### PREPARAZIONE

#### alla sessione pratica

Abbigliamento comodo (no jeans), calze che si possono togliere (no collant), copertina per il rilassamento, merenda leggera a circa 2 ore dalla pratica; arrivare ben idratati, con vescica vuota e muniti di bottiglietta d'acqua, necessario per scrivere (penna o matita) - Tappetino già presente in loco.

### 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.

<https://www.elenadedonato.com>

### ESPERIENZE

Yoga terapeutico e riabilitativo in Centri di psicologia (MI, MB), Comunità terapeutiche CSE ed autismo (MB), Neuropsichiatria per il disagio adolescenziale e disturbi alimentari giovani adulti (BG), Settimane riabilitative estive con videolesi (TN). Ricerca applicativa in psicologia della performance (LC). Ha inoltre esperienza pluriennale in ambito yoga nascita, scolastico e adulti in ambito Polisportivo.