UN RESPIRO DI SOLLIEVO

Il progetto Yoga nasce per offrire momenti di distensione, consapevolezza e serenità, attraverso pratiche dolci e adattate alle condizioni individuali. Un prezioso spazio di benessere, ascolto e cura di sé, anche durante il ricovero.



Un progetto sostenuto con Cuore

Robin Hood ROMA ODV

Insieme possiamo promuovere solidarietà e benessere: partecipa e sostieni i nostri progetti!

Sostienici ora

ogni donazione conta!

IBAN
IT95C0306909606100000197431
Robin Hood Roma ODV

5 x 1000
C.F. 97353740588
Robin Hood Roma ODV

Per saperne di più, visita il sito www.robinhoodroma.org



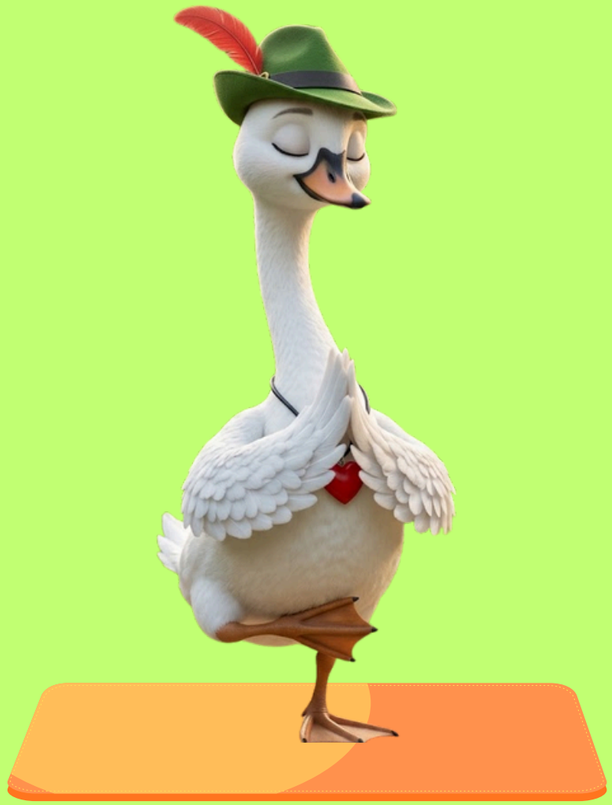
DOVE TROVARCI?

EMATOLOGIA - AOU Policlinico Umberto I
Via Benevento 6, 00161 Roma

Uno Spazio per sé

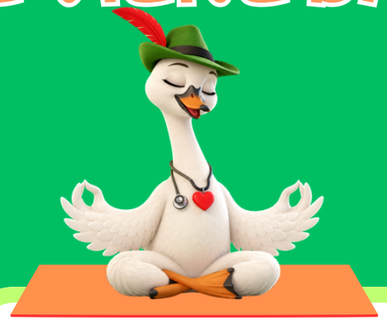
Un progetto Yoga adatto ai pazienti dei reparti dell'Ematologia

AOU Policlinico Umberto I



Il nostro obiettivo è favorire la riduzione delle tensioni e dello stress correlati alla malattia e alla degenza.

IL BENESSERE CHE VIENE DA TE





QUATTRO GIORNI A SETTIMANA

Un appuntamento regolare per il tuo equilibrio.



Se e quando vorrai ci saremo

dalle 14:30 alle 16:30



DIRETTAMENTE NELLA TUA STANZA

Incontri individuali. Non devi spostarti, veniamo noi da te.

LA PRATICA IN SINTESI: INTEGRARE CORPO, RESPIRO E MENTE



CORPO

Movimenti semplici e dolci per sentirsi più a proprio agio e diminuire le tensioni.

RESPIRO

Esercizi di consapevolezza e allungamento del respiro per entrare in contatto con il proprio ritmo interiore e favorire la diminuzione dello stress.

MENTE

Esercizi di rilassamento e meditazione per favorire la tranquillità interiore e la conoscenza di sè.

UN'ESPERIENZA CREATA SU MISURA PER TE

LO YOGA IN REPARTO

- **Movimenti estremamente delicati, eseguiti in consapevolezza, coordinati con la respirazione.**
- **Pratica individualizzata.**
- **Pratica svolta comodamente a letto o in poltrona.**

