

	Ciclo di incontri teorico-pratici “Prevenire e curare (anche) senza farmaci”	Data: 01/09/16 Autore: Susanna Morgante e Maria Elena de Ceglia
	MAG Società Mutua per l’Autogestione - Verona	Pagina: 1 di 5

Contenuti del documento

<u>1</u>	<u>DESCRIZIONE</u>	<u>2</u>
<u>2</u>	<u>ARGOMENTI TRATTATI</u>	<u>3</u>
<u>3</u>	<u>PERCHÉ LO YOGA?</u>	<u>3</u>
<u>4</u>	<u>COMUNICAZIONE</u>	<u>4</u>
<u>5</u>	<u>MODALITÀ DI ORGANIZZAZIONE</u>	<u>4</u>
<u>6</u>	<u>CURRICULUM VITAE</u>	<u>5</u>
<u>7</u>	<u>ASPETTO ECONOMICO</u>	<u>5</u>

	Ciclo di incontri teorico-pratici “Prevenire e curare (anche) senza farmaci”	Data: 01/09/16 Autore: Susanna Morgante e Maria Elena de Ceglia
	MAG Società Mutua per l’Autogestione - Verona	Pagina: 2 di 5

1 Descrizione

Il seguente documento ha lo scopo di fornire una descrizione completa del ciclo di sei incontri teorico-pratici “Prevenire e curare (anche) senza farmaci”, a cadenza mensile.

Considerando che al giorno d’oggi si ha sempre più bisogno di una medicina integrata in grado di fornire indicazioni sulla salute in modo globale, si vuole condividere questo nuovo modo di fare prevenzione attraverso un approccio medico-scientifico unito ad una parte esperienziale, grazie alla pratica yoga.

	Ciclo di incontri teorico-pratici “Prevenire e curare (anche) senza farmaci”	Data: 01/09/16 Autore: Susanna Morgante e Maria Elena de Ceglia
	MAG Società Mutua per l’Autogestione - Verona	Pagina: 3 di 5

2 Argomenti trattati

Ecco, a seguire, i titoli per ciascuno dei 6 incontri:

- 1) La salute nelle tue mani - Prendersi cura di sé e della propria salute
- 2) I segreti della colonna
- 3) Ama il tuo cuore - Prevenire e curarsi con gli stili di vita
- 4) Abitare il corpo - La medicina integrata
- 5) La salute ha due facce: maschile e femminile
- 6) Sani (anche) senza farmaci

3 Perché lo Yoga?

Le posizioni e i principi dell’Hatha Yoga si adattano e completano efficacemente il programma motorio consigliabile per uno stile di vita attivo. Insieme alle Asana (posizioni che potenziano la forza muscolare, l'equilibrio, la mobilità articolare) lo yoga prevede il Pranayama, cioè il controllo e la regolazione della respirazione, la Meditazione, che contribuisce ad un buon equilibrio psico-fisico e migliora le capacità di concentrazione, l'utilizzo di Mantra (parole cantate, che sbloccano il respiro e riequilibrano le funzioni corporee) e Mudra (movimenti delle mani di grande valore simbolico).

Esso agisce attraverso:

- Lo stretching con conseguente allungamento muscolare e rivitalizzazione dell’organismo attraverso lo stiramento dei meridiani energetici che scorrono sulla superficie dei muscoli.
- Il lavoro sulla consapevolezza del respiro che consente di aumentare l’escursione dell’atto respiratorio, favorendo così uno scambio gassoso ottimale ed un’efficienza del sistema immunitario.
- Gli esercizi di concentrazione che permettono di calmare il lavoro incessante della mente e di conseguenza possono provocare stati di rilassamento profondi
- Il lavoro di armonizzazione che conferisce scioltezza articolare (oltre che muscolare) collegata alla respirazione
- Lo sforzo aerobico che contribuisce alla prevenzione delle malattie cardiovascolari e metaboliche (obesità, diabete) e dei tumori.
- Infine, l'attività proposta è ben inseribile nel cambiamento globale dello stile di vita auspicabile per tutti e riveste quindi anche un ruolo educativo e motivazionale non indifferente per la prevenzione e la promozione della salute.

Tutto ciò è fondamentale perché allontana le tensioni negative, previene lo stress e i sintomi della menopausa e migliora la funzionalità articolare ed è consigliato per la prevenzione primaria e secondaria in molte patologie tra cui: lombalgia cronica e altre sindromi con dolore, sindrome ansiosa nei bambini e negli

	Ciclo di incontri teorico-pratici “Prevenire e curare (anche) senza farmaci”	Data: 01/09/16 Autore: Susanna Morgante e Maria Elena de Ceglia
	MAG Società Mutua per l’Autogestione - Verona	Pagina: 4 di 5

adolescenti, depressione, osteoporosi, diabete (riduce l'infiammazione, potenzia la secrezione di insulina), insonnia, cadute e fratture, obesità, ipertensione, rischio cardiovascolare.

Lo yoga induce inoltre una riduzione degli indici di infiammazione e dei sintomi in malattie in stadio avanzato: tumori, sclerosi laterale amiotrofica, BPCO, AIDS, sclerosi multipla, deterioramento cognitivo nell’anziano.

(La bibliografia è reperibile su riviste di settore ma anche in rassegne Cochrane e su JAMA, Arch Intern Med, Annals Intern Med, Am J Occup Ther, Cancer Control, Diabetes Care, J Clin Oncology...)

4 Comunicazione

La comunicazione verrà curata da Susanna Morgante e Maria Elena de Ceglia, in collaborazione con MAG e potrà prevedere diversi approcci:

- Carta stampata (Arena, Corriere di Verona ed altre testate giornalistiche)
- Volantinaggio/Locandina
- Facebook
- Mailing List compresa quella di MAG e Libre!

5 Modalità di organizzazione

Il ciclo di 6 incontri partirà in accordo al seguente calendario da condividere:

- Presentazione - ingresso libero su un’introduzione ai seminari: Martedì 18 Ottobre ore 18.00-19.00 sede MAG
- Primo incontro “I segreti della colonna. Prevenire il mal di schiena e l’osteoporosi”: Martedì 8 Novembre ore 18.00-19.30 sede MAG
- Secondo incontro “Ama il Tuo cuore”: Martedì 22 Novembre ore 18.00-19.30 sede MAG
- Terzo incontro “La salute nelle Tue mani”: Martedì 6 Dicembre ore 18.00-19.30 sede MAG

Altri tre incontri in data da concordare tra gennaio e aprile 2017:

- Quarto incontro “Sani (anche) senza farmaci
- Quinto incontro “La salute ha due facce: maschile e femminile”
- Sesto incontro “Abitare il corpo. La medicina integrata”

Ciascun incontro della durata di circa un’ora e mezza ore sarà svolto in accordo alla seguente agenda: una parte teorica svolta da Susanna Morgante ed una parte esperienziale svolta da Maria Elena de Ceglia.

Per la parte teorica viene utilizzato computer e video proiettore, per la parte pratica i partecipanti potranno restare seduti (indossare abiti comodi).

Preiscrizione obbligatoria via email all’indirizzo: anchesenzafarmaci@gmail.com

	Ciclo di incontri teorico-pratici “Prevenire e curare (anche) senza farmaci”	Data: 01/09/16 Autore: Susanna Morgante e Maria Elena de Ceglia
	MAG Società Mutua per l’Autogestione - Verona	Pagina: 5 di 5

6 Curriculum vitae

Susanna Morgante

susi.morgante@yahoo.it

Cell. 3475327665

Medico, specialista in medicina interna e neurologia; si è occupata negli ultimi 15 anni di promozione della salute, del movimento e degli stili di vita sani nella ASL della sua città. Ha sviluppato una riflessione critica sulla medicina ufficiale, sull'abuso di farmaci, sulla possibilità di un approccio alla salute basato sulla prevenzione più che sulla terapia. Ritiene cruciale la presa in carico della propria salute da parte di ciascuno di noi, invece di delegarla in toto agli specialisti e al sistema sanitario. Non esclude l'utilizzo della medicina "ufficiale" ma crede in un approccio integrato in cui sia la persona a scegliere consapevolmente in modo informato ed auto centrato.

Maria Elena de Ceglia

deceglia.mariaelena@gmail.com

Cell. 335 5647629

Ingegnere biomedicale, insegnante di Yoga e soprattutto mamma di due fantastiche bambine. Cosa voglio? Fornire alle persone anche un aspetto medico-scientifico di questa splendida disciplina, lavorando con l'esperienza della pratica, nel vivere quotidiano.

Iscritta alla YANI (Associazione Nazionale Insegnanti di Yoga), pratico yoga da più di 20 anni, insegno da oltre 15 anni e dopo aver conseguito il diploma di quattro anni della Federazione Italiana Yoga ho continuato a studiare e continuerò a farlo, perché è sempre motivante essere allievo.

7 Aspetto economico

Il numero di partecipanti individuato potrebbe essere un minimo di 7 persone ed un massimo di 20.

La quota di partecipazione è di 25 euro per tutti e tre gli incontri o 10 euro per singolo incontro più 10euro di tessera associativa a Fondazione Yoga.