

CON IL PATROCINIO DI:



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

RIABILITARE
Società Cooperativa Socia-



A.N.D.O.S. onlus
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno



Bruni Sport

ELIOTECNICA
Centro copie e stampa digitale

you
service

Programma realizzato grazie a un contributo
offerto dalla:

Susan G. Komen Italia Onlus

Chi organizza?

Cooperativa Sociale Riabilitare grazie a un
contributo offerto dalla Susan G. Komen
Italia Onlus

A chi è rivolto?

Alle donne operate al seno iscritte alla
Associazione A.N.D.O.S.

Dove?

Presso l'Associazione Viale K, nei locali di
Via Mura di Porta Po, 9

Quando?

Lunedì 10 aprile, ore 17

Si proseguirà a cadenza settimanale per
otto incontri **a partire da lunedì 8 maggio.**

Responsabile di progetto

Renata Beata Auguscik

Psicologo e Psicoterapeuta

Dott. Alessio Orlando

Insegnante di yoga, Fisioterapista

Chiara Zannini

SAI: Sono Ancora Io

Lo yoga e la parola

Percorso esperienziale per
donne operate al seno

Un incontro tra una tecnica antica, lo Hatha
Yoga, fatta di *Asana*, *Pranayama*
(Respirazione) e Silenzio e la Parola-che-Cura
della psicoterapia esperiti nel contesto di un
gruppo.

Lo yoga per ri-vivere il proprio corpo ed en-
trare in contatto con rigidità e difese: quan-
do c'è una ferità, il nostro corpo tende a
rinchiudersi su di essa come un involucro
che protegge dalla sofferenza, dalla difficoltà
ad accettare se stesse dopo l'intervento.

Scavalcare il muro, quindi, e poi... condotte
da uno psicoterapeuta, contenere ed elabo-
rare l'esperienza dolorosa e traumatica, co-
municarla e condividerla nel contesto acco-
gliente e caloroso del gruppo.

E migliorare l'immagine di sé, l'armonia del
gesto, la capacità di relazione, la resilienza.

Sono
Ancora
Io



Accogliere la distesa e quello che viene.
Accogliere e in sé risuonare.
O darsi in opere e faccende,
scatenare le braccia in zappate potenti
e le dita accanirle
in opere e faccende e raccolta
e abbattere e piantare e crescere.
Oppure guardare, stare fermi, restare.

Mariangela Gualtieri, *Caino*, 2011