

## **CORSO: INSPIRATI Spazio al tuo respiro**

Lun 01 Lug 2019 - Mer 24 Lug 2019

*Luogo:* Sala Benessere, Reparto Oncologia 2 - Presidio Molinette

*Orari:* 10:00 alle 12:00

*Persona di contatto:* Associazione Andos

*Indirizzo e-mail:* m.airoldi@cittadellasalute.to.it

*Telefono:* 333/3962025

*Categoria:* Eventi Convegni e Seminari

*Informazioni aggiuntive:*



Corsi gratuiti di yoga rivolti alle pazienti con tumore al seno avanzato.

[&nbsp;Pieghevole \(pdf - 220 KB \)](#)

[&nbsp;Comunicato stampa \(pdf - 333 KB \)](#)

## **Che cos'è?**

INSPIRATI è un servizio che offre alle donne con tumore al seno avanzato corsi di yoga gratuiti,

guidati da insegnanti professionisti della Federazione Italiana Yoga (FIY).

## **Perché é nato?**

È stato dimostrato che nelle donne con tumore al seno la partecipazione a esercizi fisici supervisionati da personale esperto migliora la fiducia in se stesse e l'umore. Altrettanto importante è svolgere tali attività in compagnia per migliorare i tre aspetti del benessere: fisico, emotivo e funzionale.

## **Quando?**

Il corso si svolgerà **OGNI MERCOLEDÌ** a partire dal giorno **12 GIUGNO 2019** al giorno **24 LUGLIO 2019**  
e dal  
**11 SETTEMBRE 2019**  
al  
**16 OTTOBRE 2019.**

Le lezioni si svolgeranno **dalle ore 10.00 alle ore 11.00** e **dalle ore 11.00 alle ore 12.00** per un **m**  
un **assimo di 12 pazienti a lezione.**

## **Dove?**

Sala Benessere, Reparto di Oncologia 2, terzo piano, via Cherasco, 23 - A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino - Ospedale Molinette

## **Cosa devo indossare? Devo portare il mio tappettino?**

Consigliamo un abbigliamento comodo (pantaloni di cotone, leggings, oppure una tuta). Yoga si pratica scalzi ma consigliamo comunque di portare delle scarpe da ginnastica. Prima dell'incontro verrà consegnato il materiale necessario per la pratica: un tappetino, un cuscino da yoga e una T-shirt che la paziente potrà conservare come ricordo dell'attività.

## **Come posso iscrivermi?**

Per usufruire del servizio contattare A.N.D.O.S. al n° 333/3962025 (dalle ore 09.00 alle 12.00 e dalle ore 15.00 alle 17.00, in caso di mancata risposta lasciare un messaggio in segreteria) oppure scrivere una mail all'indirizzo: [m.airoldi@cittadellasalute.to.it](mailto:m.airoldi@cittadellasalute.to.it).

**Iscrizioni aperte dal 23 maggio 2019. Iscrizione obbligatoria**

---

Data di stampa: Dom 18 Ago 2019