

Le M.I.C.I. Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali

Le M.I.C.I., ovvero la malattia di Chron e la colite ulcerosa, possono coinvolgere varie sedi dell'intestino, presentare un comportamento clinico imprevedibile, fluttuante e polimorfo, manifestarsi con svariati sintomi e complicanze anche ad alto rischio.

A tutt'oggi non se ne conoscono le cause, sebbene siano coinvolti fattori immunitari, genetici e ambientali.

I nuovi orizzonti della terapia biologica hanno rivoluzionato la storia naturale di queste condizioni, mentre c'è sempre più attenzione alla qualità di vita dei pazienti e all'impatto che un corretto stile di vita possa avere sulla malattia.

La pratica Yoga, disciplina millenaria mirata all'equilibrio psicofisico, sta offrendo indicazioni molto promettenti nella gestione dei pazienti affetti da M.I.C.I., sia nell'alleviare i sintomi che nel ripristino di quel delicato equilibrio tra intestino e cervello che regola il buon funzionamento dell'apparato gastrointestinale.

Fondazione IRCCS
Policlinico San Matteo

Sistema Socio Sanitario

Regione
Lombardia



Fondazione IRCCS
Policlinico San Matteo

Sistema Socio Sanitario

Regione
Lombardia



FONDAZIONE IRCCS POLICLINICO SAN MATTEO DI PAVIA
MEDICINA GENERALE 1, CENTRO PER LO STUDIO E LA CURA
DELLE MALATTIE INFIAMMATORIE CRONICHE INTESTINALI

Integral
Yoga Therapy



Fondazione I.R.C.C.S. Policlinico S. Matteo
Padiglione 2, Ex Clinica Chirurgica
Spazio Yoga, piano terra
Piazzale Golgi, 19
Pavia



CORSO DI
INTEGRAL YOGA TERAPIA
PER LE
MALATTIE INFIAMMATORIE
CRONICHE INTESTINALI

Policlinico San Matteo, Pavia
aprile-giugno 2018



Integral Yoga Terapia per le M.I.C.I.

L'Integral Yoga è un metodo fondato dal maestro indiano Satchidananda, erede di una millenaria tradizione. Ha avuto la sua maggior diffusione negli Stati Uniti ed ha sempre attratto la classe medica, tanto da essere oggi un importante punto di riferimento per le applicazioni terapeutiche dello Yoga.

Le tecniche di Yoga Terapia che verranno applicate nel Corso sono state specificatamente studiate per i pazienti affetti da M.I.C.I.

Il corso si compone di **12 lezioni guidate**, ognuna delle quali include un lavoro fisico molto dolce e adattato ai bisogni e alle abilità del paziente, una sezione di rilassamento profondo, una fase finale di tecniche di respirazione e concentrazione meditativa, oltre all'approfondimento dei millenari principi filosofici e psicologici volti a nutrire nei partecipanti la capacità di riconoscere i processi emotivi che possono innescare o peggiorare i sintomi intestinali ed extraintestinali che caratterizzano le M.I.C.I.



IL PROGRAMMA

Presentazione del Corso

Mercoledì 4 Aprile 2018
alle ore 16.30

Date del Corso

ogni giovedì dal 12 aprile al 28 giugno
con l'eccezione di venerdì 4 maggio
anziché giovedì 3 maggio

Orario delle lezioni

dalle ore 15.00 alle ore 17.00

Luogo di svolgimento

Fondazione I.R.C.C.S. Policlinico S. Matteo
Padiglione 2, Ex Clinica Chirurgica
Spazio Yoga, piano terra
Piazzale Golgi, 19
Pavia

L'ammissione al Corso è soggetta a
prerequisiti specifici, richiede cioè l'impegno
a seguire il ciclo completo di incontri

Domande di partecipazione:

entro il 4 aprile 2018

email: ambulatorio.mici@smatteo.pv.it



Presso il **Policlinico San Matteo** da ormai undici anni è attivo il Centro per lo Studio e la Cura delle Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali, ove sono fornite le cure più avanzate.

Scopo di questo Corso è fornire ai pazienti con M.I.C.I. la possibilità di provare una nuova strategia di controllo della malattia.

Promotore e Responsabili dei corsi:

Prof. Antonio Di Sabatino

*Direttore della Medicina Generale 1
Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo,
Pavia*

Alessandra Cocchi
Integral Yoga Terapia

Barbara Prada
Insegnante certificata Integral Yoga