Azienda Ospedaliera Nazionale SS. Antonio e Biagio e Cesare Arrigo Alessandria

REGIONE PIEMONTE

rete oncologica PIEMONTE | VALLE D'AOSTA si prende cura di te

Yoga della Risata

YOGA DELLA RISATA ITALIA

Nel 2015 il progetto è iniziato con sedute specificatamente rivolte agli operatori (infermieri, medici, ecc), sia dell'ASO che dell'ASL di Alessandria, ed ai volontari delle ONLUS e associazioni impegnate nell'assistenza ai pazienti, con i nostri teacher **Elisabetta Grosso**, Ambasciatrice dello Laughter Yoga, e **Paolo Favato**, grazie all'ospitalità dell'Hospice «Il Gelso».
Poi sono arrivati anche i pazienti, i familiari, i caregivers, e tante persone che volevano "provare". Sono ormai molti ad aver incontrato questa "nuova" disciplina (inventata da un medico indiano, **Madan Kataria**, 22 anni fa) per (provare a) dare un aiuto a tutti coloro che sono stressati da lavoro, modalità di vita quotidiana, malattia ... e la pratica si sta diffondendo: è adatta a tutti, e fa bene al fisico (come fare una seduta di palestra, ma giocando come bambini...) ed all'umore. Anche la Rete Oncologica ha aderito a questa "sperimentazione" iniziata ad Alessandria e ha organizzato a Torino corsi di avvicinamento allo Yoga della Risata per gli operatori della Rete.

Un GRAZIE ! alle Associazioni di Volontariato e ONLUS

Bios · ASSOCIAZIONE ITALIANA CONTRO LE LEUCEMIE-LINFOMI E MIELOMA SEZIONE DI ALESSANDRIA · A.P.I.Stom Alessandria · Associazione Alloscia Ferrari · Chiara Luce Onlus

Il principio è quello di "simulare" la risata a partire da un mantra: che non è OH OH AH AH, ma:
HO HO HA HA (perché bisogna aspirare la acca, per mettere in moto il nostro "pigro" diaframma…). Poi entrano in gioco la fantasia e la voglia di stare bene, assieme …

Valori che giungono da lontano
Valori alla base del futuro

21 marzo 2018
Giornata della Bussola dei Valori

Francobollo celebrativo del centenario della nascita di Maria Montessori (1870-1952), una delle prime pedagogiste donne.

Ha creato il sistema educativo delle classi miste per favorire la socializzazione e la cooperazione. Il metodo montessoriano parte dallo studio dei bambini e delle bambine con problemi psichici, espandendosi allo studio dell'educazione per tutti i bambini. La Montessori stessa sosteneva che il metodo applicato su persone subnormali aveva effetti stimolanti anche se applicato all'educazione di bambini normali.
Il suo pensiero identifica il "bambino come essere completo, capace di sviluppare energie creative e possessore di disposizioni morali" che l'adulto ha ormai compresso dentro di sé rendendole inattive. Il principio fondamentale deve essere la "libertà dell'allievo", poiché solo la libertà favorisce la creatività del bambino già presente nella sua natura. Dalla libertà deve emergere la disciplina.

Il SSN, istituito nel 1978, attraverso le Aziende Sanitarie ha sviluppato numerosi servizi a sostegno dell'età evolutiva, dalla prevenzione alla cura.