

BeSoul Yoga

Odaka Yoga Institute è felice di comunicare di aver ha partecipato insieme a diversi partner (BeSoul Ssd, Nutrimente ODV, Prometeo OdV e Fennec Danza Asd) al bando di Sport e Salute "Sport di tutti: inclusione" 2023 con un progetto, dal titolo "Sport e resilienza: lo yoga per potenziare le risorse fisiche e psicologiche" che è stato ammesso e finanziato. Questo permetterà per due anni di offrire sessioni di yoga gratuite che abbiano come finalità l'inclusività e il potenziamento delle risorse.

E' ormai noto nella letteratura scientifica che il lavoro sul corpo (inteso sia come mindfulness sia come attività sportiva praticate con consapevolezza) siano fondamentali sia in termini di prevenzione chi integrazione alla cura. Lo yoga, con la sua modalità accogliente e accessibile a tutti, permette anche a chi non fa movimento e quindi magari si vergogna o ha difficoltà ad esporsi un'introduzione alla pratica sportiva in cui sentirsi al sicuro e libero di sperimentare.

Il progetto prevede per due anni diverse sessioni di yoga a cadenza settimanale e offerte da insegnanti certificati e specializzati:

- 2 sessioni per **adolescenti e donne adulte con difficoltà di accettazione del proprio corpo e/o disturbi dell'alimentazione e della nutrizione**. Le sessioni sono in collaborazione con Nutrimente OdV, associazione attiva da diversi anni con la mission della prevenzione e cura e dei disturbi dell'alimentazione. (Lunedì alle 18 presso Fennec Danza in via Pomponazzi 1, Milano e giovedì alle 17.15 presso BeSoul Yoga in via Venini 57, Milano).
- 1 sessione di yoga sviluppata secondo le indicazione del Trauma Sensitive Yoga (Emerson, 2015) rivolta a **donne con storie di violenze e abusi** con l'obiettivo di invitare le donne allo sviluppo di forza e radicamento, all'ascolto e accettazione di sé e alla possibilità di sperimentare l'uscita dal senso di impotenza generato dal trauma attraverso la possibilità di scelta sul proprio corpo (venerdì alle 19.45 presso BeSoul Yoga in via Venini 57, Milano).
- 1 sessione è rivolta a **donne over 65 anni**. Traumi, malattie e invecchiamento possono alterare sensazioni come il radicamento, la capacità di espandersi e abitare lo spazio, l'equilibrio e il ritmo che permettono di muoversi con agio e fluidità. Con l'aiuto della sedia e di altri supporti, la pratica viene adattata per andare incontro alle esigenze dell'allievo. Questo permette di esplorare il movimento e le posizioni in sicurezza, allenando l'attenzione e l'ascolto, per ritrovare le sensazioni che fanno parte del nostro essere pienamente vivi e che aiutano a sentirsi più connessi. (Lunedì alle 10.15 presso BeSoul Yoga in via Venini 57, Milano).
- Una sessione settimanale per **adolescenti** con storie traumatiche e **a rischio**, in piccoli gruppi e con un insegnante yoga certificato per condurre questo tipo di

sessioni (Workshop Trauma Sensitive Yoga, Emerson 2015) che verranno svolte presso il Centro Diurno per Minori dell'Ospedale Policlinico di Milano.

Il progetto include inoltre una serie di attività extrasportive, incontri di sensibilizzazione e prevenzione con le cui date verranno comunicate nel corso dell'anno con argomento:

- **la nutrizione e il rapporto con il proprio corpo** (per adolescenti e genitori) con la collaborazione di Nutrimente OdV
- **i pericoli della rete** e come ridurre i rischi (per bambini, adolescenti e genitori) con la collaborazione di Prometeo OdV.

Per maggiori informazioni su orari e sedi dei corsi scrivere a bandosport@besoulyoga.it.