



Viviana Sanzone
psicologa psicoterapeuta



WANG XIAN TAIJI ITALY

PROGETTO SOFFIO VITALE

*Tai Chi, Qi Gong:
una esperienza insieme nella pratica
delle antiche arti marziali*

*Quando la malattia e la cura
ci mettono alla prova,
praticare insieme Tai Chi
e Qi Gong può essere
una occasione per sostenerci
e dare vicinanza emotiva
a chi soffre*

Informazioni e prenotazioni:

Serena Varani

tel. 051 397483

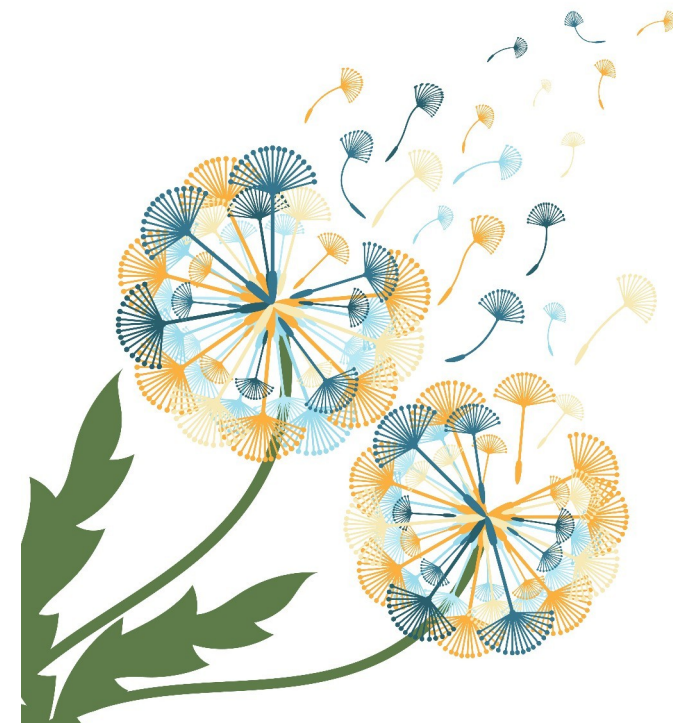
email: info@ailbologna.it

Sede:

Casa AIL

Via Pelagio Palagi 16/3, Bologna

tel. 051 392066



Aperto a pazienti e familiari

Non è richiesta esperienza

*La partecipazione è gratuita
e offerta da AIL Bologna*

Incontri di prova

*giovedì 24/03/2022
ore 15.30-17.00*

*giovedì 07/04/2022
ore 15.30-17.00*

*presso Casa AIL
Via Pelagio Palagi 16/3, Bologna*

Progetto Soffio Vitale: perché partecipare

Tai Chi e Qi Gong, arti orientali antiche, sono aperte a tutti e non richiedono prerequisiti.

La pratica di sequenze di movimenti morbidi e rilassati aiuta a equilibrare e riconciliare mente e corpo, calma le emozioni, può alleviare lo stress del percorso di cura.

L'incontro di gruppo che segue la pratica può facilitare la condivisione dell'esperienza in un clima di empatia, congruenza e accettazione positiva, come suggerisce

l'Approccio Centrato sulla Persona.

A chi è rivolto e cosa faremo

Il progetto è rivolto a pazienti ed ex pazienti ematologici e ai loro familiari.

Prevede esercizi di riscaldamento, Qi Gong, sequenza di Tai Chi ed esercizi di coppia nel rispetto delle misure anticovid.

La pratica può essere una risorsa efficace in tutte le fasi del percorso di recupero psicofisico globale e può essere una opportunità speciale di condivisione.

Nel gruppo i partecipanti potranno liberamente ascoltare e condividere ciò che sentono e pensano di questa esperienza in un clima di calda accoglienza.

Chi condurrà

Il progetto è condotto dalla Dott.ssa Viviana Sanzone e dal Maestro Antonio Renna, con la supervisione della Dott.ssa Federica Lo Dato.

Viviana Sanzone è psicologa e psicoterapeuta, allenatrice di Tai Chi in formazione. Specializzata in psicoterapia centrata sulla persona, in quanto ex paziente ha tratto beneficio dalla pratica del Tai Chi e ora approfondisce la preparazione tecnica sotto la guida del Maestro Marcello Sidoti e del Maestro Antonio Renna presso la scuola Wang Xian Taiji Italy: l'impegno è quello di studiare il Taijiquan originale dello stile Chen nella sua totalità e purezza secondo gli insegnamenti del Gran Maestro Wang Xian, uno dei quattro depositari mondiali di questa arte.

Federica Lo Dato è Responsabile e Coordinatrice dell'Assistenza Psicologica per AIL Bologna-Istituto Seràgnoli.

