



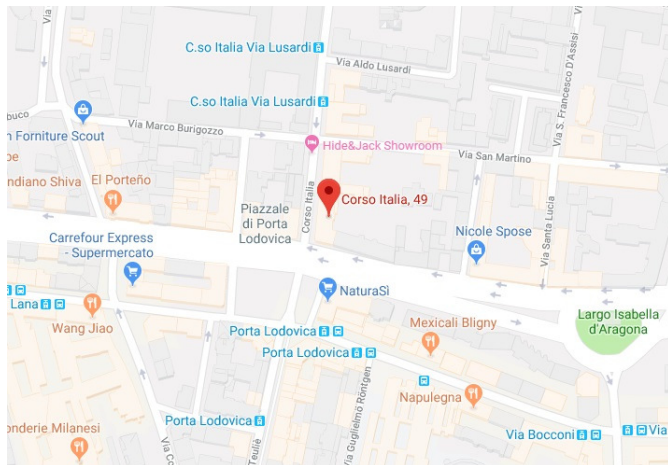
## Centro Medico Olistico Ananda Milano

Via della Moscova 44/1 20121 Milano

Tel. 02-23055033 Cell. 335-8791816 Dott.ssa Doria

E-mail: [info@centromedicoanandamilano.it](mailto:info@centromedicoanandamilano.it)

Sito: [www.centromedicoanandamilano.it](http://www.centromedicoanandamilano.it)



Sede del seminario:

**SAN Spazio Arti Naturali**

Corso Italia 49 - Milano

Raggiungibile con i seguenti mezzi di trasporto:

tram 15, tram 9, bus 94, MM3 Missori, MM2 Porta Genova

# NON SPRECCARE QUESTA VITA ..... PER L'ANSIA

Seminario Medico Olistico per il  
trattamento dello Stress e la gestione dell'  
Ansia tenuto dalla Dott.ssa Stefania Doria

24 Novembre 2018



“l'uomo può essere nel suo intimo più forte del destino che gli  
viene imposto dall'esterno” V. Frankl

**Programma:**

8.30: INIZIO

8.45-10.30: Yoga- Pranayama –Meditazione con Mantra (Baba Nam Kevalam)

10.30-11.45: Coaching lezione frontale “nelle neuroscienze Ansia=Emozione”

11.45-13.30: Coaching emotivo

13.30-14.00: Pausa Pranzo

14.15-16.00: Yoga-Pranayama-Meditazione con Mantra (Baba Nam Kevalam)

e Massaggio Shiatsu

16.00-17.00: Saluto al Sole

17.00-18.30: Mandalayoga+ Mantra Indiani Nativi

18.30-20.00: Yoga Nidra + Mantra

20.15: FINE

Costo seminario: 300 €



Art– Igor Morski

Tutte le emozioni sono collegate a pensieri, impulsi e sensazioni interne e viceversa.

Anche l'ansia come risposta ad una emozione è una esperienza complessa che genera una serie di risposte fisiologiche e/o psicologiche mediate da diverse strutture corporee. A partire dal Polo frontale nella neocorteccia si genera no risposte vegetative che determinano a loro volta risposte motorie e cognitive e sociali.

Quando impariamo ad ACCOGLIERE le emozioni attraverso l'autoconsapevolezza a dare un nome e uno spazio dentro di noi a ciò che proviamo, possiamo accrescere la qualità della nostra vita e produrre effetti benefici sulla salute del nostro corpo.

**Dott.ssa Stefania Doria**

Laureata in Medicina e Chirurgia, iscritta all'Albo dei Medici di Milano N.30759 1990, presso l'Università di Milano con Diploma di Specialità in Psichiatria e Psicoterapia.

Diploma di insegnante di Yoga e Meditazione (riconoscimento C.O.N.I. e Yoga Alliance) presso la Scuola Olistica Ananda Ashram Milano.

Autrice di articoli scientifici sullo yoga-terapia.

