

## **Yoga e Ayurveda a sostegno della vulnerabilità**

Prevenzione, compassione e saggezza

**SABATO 29 GIUGNO 2019 ORE 9.00**  
**SALA GIUBILEO – RIVA TRE NOVEMBRE 9 - TRIESTE**

**INGRESSO LIBERO**

### **9.00 Introduzione di Maria Teresa Bertaccini**

fondatrice della Scuola Ayat® - Ayurveda Yoga Abyangam Trieste, docente di Ayurveda e direttrice della Scuola AYAT®

### **9.30 Coltivare l'instabile: lo yoga come metodo d'integrazione**

Dott.ssa Sara Todeschini – docente di Yoga e Indologia presso Scuola Ayat® Trieste, Presidente Joytinat di Yoga Ayurveda- Trieste

### **10.30 La vulnerabilità nella visione dell'Ayurveda: la saggezza antica incontra la scienza moderna**

Dott.ssa Teresa De Monte, medico specialista in Pediatria e Scienza dell'Alimentazione, M.Phil in Ayurveda Medicine, esperta in Omeopatia, referente SIOMI - Società Italiana di Omeopatia e Medicina Integrata per il FVG, docente di Ayurveda presso Scuola Ayat® Trieste

### **11.30 Il massaggio ayurvedico come cura complementare: i risultati di uno studio qualitativo**

Prof.ssa Adriana Fasci - docente e tutor presso il corso di Laurea in Infermieristica dell'Università degli Studi di Trieste

Dott. Andrea Dall'Oglio, dottore in infermieristica

### **12.30 Un'esperienza guidata verso l'integrazione corpo-mente**

*13.00 pausa*

### **14.00 Le pratiche quotidiane integrate: il sostegno dello yoga allo sport e alle problematiche legate all'invecchiamento**

Dott. Francesco Minasi, esperto in Osteopatia, autore del metodo OsteoNat System e docente Anatomia presso Scuola Ayat® Trieste

### **15.00 L'unità del corpo-mente secondo le neuroscienze e il contributo della mindfulness: coltivare il benessere nel quotidiano**

Prof.ssa Daniela Riggio, Psicologa e Psicoterapeuta, dottore in Scienze Biologiche, docente di Mindfulness presso Scuola Ayat® Trieste

### **16.00 L'ombra della morte. Peripezie di un'idea.**

Prof. Svevo D'Onofrio, docente di Lingua e Letteratura Sanscrita all'Università di Bologna

### **17.00 Tavola rotonda**

condotta dalla Prof.ssa Bruna Scaggiante - docente Biologia Molecolare, Dipartimento Scienze della Vita, Università di Trieste. Presidente LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - sezione di Trieste.

### **18.00 Aperitivo e Saluto al Sole** con gli Studenti della Scuola Ayat®

Segreteria organizzativa e coordinamento: Dott.ssa Natalizia Callipo +39 339 7702535

**Per informazioni ed iscrizioni on-line:** [info@joytinat-trieste.org](mailto:info@joytinat-trieste.org)