



10 INCONTRI GRATUITI DI YOGA PER AIUTARE A GESTIRE L'ANSIA E... NON SOLO!



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DELLA
TUSCIA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE ECOLOGICHE
E BIOLOGICHE



ISCRIVITI ORA



DOVE E QUANDO

Il percorso si svolgerà presso il **Centro Universitario Sportivo (CUS)** di Viterbo e sarà introdotto da un incontro di presentazione, previsto per l'**8 settembre 2025**, a prenotazione obbligatoria.

L'attività sarà articolata in 10 incontri distribuiti su tre giorni a settimana: **lunedì, mercoledì e venerdì**, a partire da mercoledì 10 settembre.

Al fine di soddisfare tutte le richieste di partecipazione, saranno previsti più turni nell'arco della mattinata.

Date degli incontri:

- Lunedì: 15, 22, 29 settembre
- Mercoledì: 10, 17, 24 settembre e 1 ottobre
- Venerdì: 12, 19, 26 settembre



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



RESPIRIAMO INSIEME CONTRO L'ANSIA



INDIVIDUARE IL PROBLEMA: L'ANSIA

L'ansia da esami è una forma particolare di ansia da prestazione che si manifesta nelle situazioni in cui ci si sente **giudicati o valutati dagli altri**. Può derivare da molteplici fattori: paura di fallire, aspettative elevate, blocchi psicologici, pressione sociale o familiare, incertezza sul futuro. Per aiutare studentesse e studenti ad affrontare questa condizione, nasce il progetto **PROBEN** (PROmozione del BENessere), finanziato dal **Ministero dell'Università e della Ricerca** (MUR).

IL PROGETTO

Nell'ambito di questo progetto, il **Dipartimento di Scienze Ecologiche e Biologiche (DEB)** dell'Università degli studi della Tuscia, in collaborazione con **l'Associazione Saraswati di Viterbo**, propone un **percorso di yoga**, dedicato a studentesse e studenti dei propri corsi triennali, magistrali o di dottorato di ricerca.



GLI OBIETTIVI

Offrire strumenti pratici per gestire ansia e stress in ambito accademico e sostenere il benessere psicofisico attraverso tecniche corporee, respiratorie e meditative.

LO YOGA

Il percorso si basa sull'antica disciplina dello **Yoga**, intesa come strumento completo per ritrovare equilibrio e connessione con sé stessi, con gli altri e con l'ambiente. Apprenderai tecniche utili per affrontare lo studio e la vita quotidiana con maggiore serenità e consapevolezza:

- **Respirazione (Pranayama):** Tecniche per calmare la mente, ridurre lo stress e ritrovare lucidità e concentrazione.
- **Concentrazione e Visualizzazione:** Esercizi che potenziano memoria e attenzione, aiutano a rilassare la mente e a ridurre distrazioni e agitazione.
- **Meditazione:** Uno spazio di ascolto interiore per conoscersi e accettarsi, liberandosi da giudizi e pressioni.
- **Posture (Asana):** Le posizioni del corpo sciolgono tensioni, migliorano flessibilità e postura e aumentano l'autostima.
- **Rilassamento Profondo:** Tecniche che favoriscono il recupero psico-fisico, migliorano il sonno e riducono ansia, stanchezza e tensioni.
- **Lavoro di Gruppo:** Un ambiente accogliente dove sentirsi sostenuti, condividere esperienze e rafforzare il senso di appartenenza.

Durante gli incontri, teoria e pratica si fondono per offrire un'esperienza profonda e consapevole, accompagnando ogni partecipante nel proprio cammino di crescita personale.



Il percorso aiuta a:

Migliorare la concentrazione

Contrastare stress e difficoltà emotive

Rafforzare autostima e consapevolezza di sé