



24 maggio

ore 17,30-19,30 presso OPI- Torino, Via Stellone 5

“Cannabis e cannabinoidi”



L'utilizzo della Cannabis ad uso medico tra mito e realtà.

Panoramica su meccanismo d'azione, indicazioni, effetti collaterali e criticità attuali.

Dr. Gianluca Maniscalco, Terapia Antalgica Humanitas Gradenigo - Referente Medico AISF sezione Piemonte – Torino

7 giugno

ore 17,30-19,30 presso OPI- Torino, Via Stellone 5

“Lo Shiatsu incontra la Fibromialgia”



Lo strumento alla base dello **shiatsu** è il contatto, il tocco. Esso mira a riequilibrare ed armonizzare il sistema energetico. Il trattamento **Shiatsu**, oltre a sostenere la persona nel riattivare le proprie potenzialità, può interagire positivamente nell'esperienza soggettiva del dolore.

Conduce: Dott.sa Antonella Giordanengo, Picomotricista, Danzaterapeuta, Operatrice Shiatsu

13 giugno

ore 17,30-19,30 presso OPI- Torino, Via Stellone 5

“Percorsi educazionali nella Sindrome Fibromialgica: il Tai Chi Chuan”



L'esercizio fisico moderato è raccomandato come parte del trattamento dei sintomi della Fibromialgia e per il miglioramento della qualità di vita. Il Thai Chi Chuan è un'antica disciplina basata su un approccio corpo-mente che i dati della letteratura scientifica suggeriscono come utile compendio per il controllo dei sintomi.

Conduce: Maestro Marco Savarese, pratica e studio ventennali di Arti Marziali Interne.

L'incontro è propedeutico all'avvio, per chi interessato, ad un gruppo a numero chiuso condotto dal Maestro M.Savarese, che partirà in autunno e che avrà la durata di 10 incontri.

20 giugno

ore 17,30-19,30 presso OPI- Torino, Via Stellone 5

“Percorsi educazionali nella Sindrome Fibromialgica : Mindfulness”



L'intervento **Mindfulness-Based Stress Reduction** o MBSR utilizza delle tecniche e delle abilità di riduzione dello stress, tra le quali varie pratiche di meditazione formale, come la meditazione seduta e una serie di altre pratiche con una focalizzazione sulla dimensione corporea come ad esempio il body scan e alcuni movimenti di yoga. Le capacità di Mindfulness basate sulla meditazione Vipassana incoraggiano l'assunzione di consapevolezza non giudicante nei confronti della propria esperienza (cognitiva, emotiva e somatica) momento per momento. Tali capacità rappresentano un modulatore tra l'intensità del dolore e il suo processamento cognitivo, quello che a volte descriviamo come sofferenza percepita.

*Conduce: **Dott.sa Mara Mettola** Psicologa, Psicoterapeuta, Sessuologo Clinico, Insegnante di Mindfulness, Terapeuta EMDR*

L'incontro è propedeutico all'avvio, per chi interessato, ad un gruppo a numero chiuso condotto dalla Dott.sa M.Mettola, che partirà in autunno e che avrà la durata di 8 incontri.

Tutti gli incontri sono gratuiti e rivolti a un numero massimo di 30 partecipanti. E' richiesta prenotazione scrivendo a aisfsezionetorino@libero.it e indicando a quali incontri si intende partecipare.

Al raggiungimento del numero di 30 partecipanti, si verrà inseriti in lista di attesa per eventuale riprogrammazione degli incontri.