

# Cos'è lo stress?

Lo stress è una risposta biologica antica quanto l'uomo, è un fenomeno naturale che ci permette di affrontare molte situazioni della vita quotidiana (un esame, una competizione, un colloquio di lavoro, un appuntamento galante). **Lo stress è il "sale" della vita.**

## Si può misurare lo stress?

E' possibile misurare lo stress attraverso una semplice analisi del sangue monitorando i livelli ematici di CORTISOLO, definito appunto "ormone dello stress". L'aumento temporaneo di cortisolo è quello che contribuisce a renderci concentrati, tonici e adrenalinici durante un esame o una competizione o un colloquio di lavoro.

## Quando diventa nocivo lo stress?

Lo stress è nocivo (definito **distress**) quando diventa prolungato o cronico. In questo caso si manifestano molti sintomi negativi a carico dell'intero organismo: stanchezza, apatia, minore concentrazione, gonfiori, problemi gastrointestinali etc...

In un'epoca come la nostra, il distress è diventato un **male comune**, sia per i ritmi che ci vengono richiesti, sia perché la vita che conduciamo non è sempre coerente con ciò che desideriamo. In un momento storico in cui tutto è proiettato all'esterno, è più che mai necessario guardare all'interno e fare quiete.

## È possibile gestire lo stress?

**Spesso ciò che ci impedisce di vivere bene ed essere felici non è lo stress, ma la nostra Incapacità di gestirlo.** A questo scopo, disponiamo di molte armi: la nutrizione ad esempio è un potente regolatore dell'infiammazione e del network immunitario e contribuisce a modulare la risposta allo stress. Oltre all'alimentazione, esistono molte vie che conducono verso un maggiore equilibrio e favoriscono l'esplorazione interiore, ad esempio la respirazione, la meditazione, le visualizzazioni, il movimento. Proprio perché crediamo fortemente nella possibilità di condurre una vita in linea con i propri **bisogni e desideri..**

## Vi proponiamo un viaggio!

Durante questo viaggio ci saranno 7 tappe/evento che vi consentiranno di avere una base solida di apprendimento (teorico e pratico) delle tecniche sopra citate.

**Questo percorso** di consapevolezza ci aiuterà a utilizzare in maniera fruttuosa quelle risorse che tutti noi possediamo e che ci permetteranno di gestire al meglio il quotidiano.

## **“STRESS: vita, morte e miracoli”**

1. **STRESS: vita, morte e miracoli** : mercoledì 23 ottobre – dalle ore 15:30 alle ore 18:00
2. **SOS Tress: il primo soccorso fai da te!**: mercoledì 20 novembre – dalle ore 15:30 alle ore 18:00
3. **LO STRESS COME EREDITA' e TECNICHE DI GESTIONE**: mercoledì 4 dicembre – dalle ore 15:30 alle ore 18:00
4. **STRESS E YOGA – la mente incontra il corpo e trova il silenzio**: mercoledì 15 gennaio – dalle ore 15:30 alle ore 18:00
5. **MINDFULNESS E GESTIONE DELLO STRESS**: mercoledì 12 febbraio – dalle ore 15:30 alle ore 18:00
6. **FAME FISICA, FAME NERVOSA, FAME DA STRESS – RICONOSCERLE E GESTIRLE**: mercoledì 4 marzo – dalle ore 15:30 alle ore 18:00
7. **L'AIUTO CHE VIENE DALLA NATURA**: mercoledì 25 marzo – dalle ore 15:30 alle ore 18:00

### Interverranno:

**D.ssa Emanuela Ferrari** – Biologa Nutrizionista

**D.ssa Francesca Di Giovangiulio** – Psicoterapeuta

**D.ssa Luisa Attracta Orlando** – Psicologa

**D.ssa Francesca Ferrari** – Personal trainer, insegnante di danza, pilates e yoga mindfulness

**D.ssa Ludovica Colli** – Insegnante yoga e operatrice shiatsu

**Scolastica Scipioni** – Accademia delle arti erboristiche