



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.987

Pagina 1/1

I dipendenti fanno lezione di yoga. Sembra la scena di una commedia americana, invece succede davvero, all'ospedale Fatebenefratelli di Milano.

mariagrazia, lunedì 02 febbraio 2015 - 12:28:00

Troppo stress in corsia Adesso in ospedale arrivano i corsi di yoga

Lezioni aperte a medici, infermieri e manager «Così impariamo a lavorare con più serenità»

Una volta alla settimana la biblioteca dell'ospedale si trasforma: tavoli e sedie vengono spostati contro il muro, in mezzo alla stanza si srotolano dei tappetini da palestra.

I dipendenti fanno lezione di yoga. Sembra la scena di una commedia americana, invece succede davvero, all'ospedale Fatebenefratelli di Milano.

Ogni sessione inizia con mezz'ora di pranayama, tecnica di respirazione diaframmatica, poi un'ora di esercizi. Infine mezz'ora di ascolto di un mantra, «che in sanscrito vuol dire via di liberazione: in questa fase si sta fermi e si ascolta una musica», spiega Stefania Doria, psichiatra e psicoterapeuta che guida le lezioni. È cominciato tutto tre anni fa, quando per applicare il decreto legislativo n.81 del 2008, che obbliga le aziende a occuparsi dello stress da lavoro del proprio personale, l'ospedale ha affidato alla dottoressa Doria la gestione del progetto.

Continua a leggere l'articolo [qui](#).