



UNIVERSITÀ
DI PAVIA

Aula Scarpa, Palazzo Centrale
Università degli Studi di Pavia
Lunedì 19 gennaio 2026 - ore 17:30

Presentazione del libro: *Neuroscienze dello Yoga*

Luca Chittaro
(Università' di Udine)

La popolarità dello yoga, in Italia e nel mondo, è cresciuta notevolmente negli ultimi anni. Allievi e insegnanti attribuiscono alla pratica numerosi benefici psicologici e fisici, anche nell'alleviare problematiche come stress, ansia, depressione, trauma e dolore. Ma esistono evidenze scientifiche che lo dimostrino? Fortunatamente, al continuo aumento del numero di praticanti, si è accompagnato un mutamento anche nell'interesse della scienza verso lo yoga. Da tema quasi ignorato in precedenza, lo yoga è diventato oggetto di un crescente numero di studi scientifici, che hanno iniziato a far luce sul precedente interrogativo con un significativo coinvolgimento delle neuroscienze. Il libro "Neuroscienze dello Yoga" (Edizioni Mimesis, 2025), a cui è dedicata questa presentazione, è un'introduzione semplice e divulgativa che mira a fornire un quadro completo e aggiornato sulla pratica yoga dalla prospettiva delle neuroscienze. La presentazione si focalizzerà in particolar modo sull'illustrare alcune scoperte che mettono in relazione lo yoga con modifiche nel cervello e loro conseguenze.

The seminar is in presence up to the maximum occupancy of the lecture hall.