

CORSO INTENSIVO DI BASE PNEIMED, MEDITAZIONE A INDIRIZZO PNEI.

DUE EDIZIONI

25-28 APRILE 2013

31 OTTOBRE-3 NOVEMBRE 2013

Sede: Roma, via Trionfale 65 (zona Prati, Fermata Ottaviano della Metro A, direzione Battistini)

Durata: 4 giorni per un totale di 30 ore di insegnamento teorico e pratico.

Periodo: I EDIZIONE: 25-28 Aprile 2013. II EDIZIONE: 31 Ottobre-3 Novembre

Orario: 9-13//14,00-18,00. L'ultimo giorno 8-14

Modalità: Lezioni scientifiche (Francesco Bottaccioli) ed insegnamenti di tecniche di rilassamento e antistress (Antonia Carosella), secondo un modello di alternanza sperimentato da anni.

Argomenti delle lezioni teoriche

1. Le relazioni psiche-cervello-corpo: presentazione sintetica generale
2. Le influenze del cervello sul corpo: sistema dello stress e malattie
3. Le influenze del cervello sul corpo: emozioni e malattie
4. Le influenze del corpo sul cervello: il cibo
5. Le influenze del corpo sul cervello: l'attività fisica
6. Gli effetti delle tecniche antistress sul cervello e sulla salute in generale

Argomenti delle lezioni di tecniche antistress e meditative:

1. Rilassamento: esercizi di base
2. Respirazione: tecniche di base
3. Visualizzazioni: tecniche di base

Testi di riferimento

A. Carosella, F. Bottaccioli, *Meditazione, psiche e cervello*, II ed., Tecniche Nuove, Milano 2012

A. Carosella, F. Bottaccioli, *Meditazione, passioni e salute*, Tecniche Nuove, Milano 2006

F. Bottaccioli, A. Carosella, *Mente inquieta. Stress, ansia e depressione*, Tecniche Nuove, Milano 2011

Docenti

Francesco Bottaccioli fondatore e presidente onorario della Società Italiana di

Psiconeuroendocrinoimmunologia, direttore della scuola internazionale di medicina avanzata e integrata e di scienze della salute (Simaiss) www.simaiss.it, insegna Pnei nella Formazione post-laurea delle Facoltà di medicina di Siena e di Perugia e in Scuole di Specializzazione in Psicoterapia a Roma e Napoli.

Antonia Carosella è psicopedagogista, pratica meditazione da oltre quarant'anni, insegna tecniche antistress e meditative nella Formazione post-laurea delle Facoltà di medicina di Siena e di Perugia

Costi: L'iscrizione al corso costa € 360 Iva compresa massimo 15 partecipanti.

Modalità di iscrizione. Per iscriversi occorre fare un bonifico con l'intera quota al Centro di Medicina Naturale sas, San Paolo IMI, Agenzia di Aprilia (LT), via delle Margherite 121

IBAN: IT 40 V 03069 73920 100000000789.

Una volta effettuato il bonifico si prega di darne comunicazione per e-mail a bottac@iol.it assieme a nome cognome indirizzo, codice fiscale (o partita Iva), telefono.

CORSO DI AGGIORNAMENTO, TEORICO PRATICO, DI TECNICHE ANTISTRESS

30 MAGGIO-2 GIUGNO 2013

Richiesto il Patrocinio della Azienda USL di Ravenna, Servizio sanitario regionale Emilia-Romagna

RICHIESTI CREDITI ECM*

***Alle edizioni precedenti è stato concesso il Patrocinio AUSL e sono stati assegnati per lo stesso modulo di corso 45 crediti ECM per medici, psicologi e altre professioni sanitarie.**

Durata: 4 giornate per un totale di 30 ore di insegnamento teorico e pratico.

Periodo: da giovedì 30 Maggio a domenica 2 giugno 2013.

Orario: 9-13//14,00-18. L'ultimo giorno 8-14

Luogo: Ravenna, Sala "Ravegnana Radio", Piazza Arcivescovado 11.

Programma: Le lezioni scientifiche tratteranno il rapporto psiche-cervello-corpo e stress nell'ottica della Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI). Una particolare attenzione sarà posta alle influenze sull'equilibrio salute-malattia di una cattiva gestione dello stress e delle emozioni. L'apprendimento delle tecniche antistress sarà basato su esercizi individuali di rilassamento, di visualizzazione guidata e su pratiche di gestione delle emozioni. Ogni partecipante sarà aiutato ad apprendere l'esecuzione degli esercizi.

Argomenti delle lezioni teoriche

- Lo stress nella tradizione di ricerca neuroendocrina e in quella psicologica: la Psiconeuroendocrinoimmunologia come sintesi
- Lo stress nel network umano: le influenze sul sistema psiche-cervello, sul metabolismo e sull'immunità
- Stress e malattie con particolare riguardo ai disturbi dell'umore, all'autoimmunità e al cancro
- La modulazione del network umano: tecniche per la mente, alimentazione e attività fisica. Evidenze scientifiche
- Lo stress della cura: neurobiologia della relazione terapeuta-paziente

Argomenti delle lezioni di tecniche antistress:

- Rilassamento: esercizi di base e avanzati
- Respirazione: tecniche di base e avanzate
- Visualizzazioni: tecniche di base e avanzate
- Pratiche di gestione delle emozioni

Docenti:

Francesco Bottaccioli fondatore e presidente onorario della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia, insegna PNEI nella formazione post-laurea dell'Università di Siena e di Perugia e in Scuole di Specializzazione in Psicoterapia a Roma e a Napoli.

Antonia Carosella psicopedagogista, pratica meditazione da oltre quarant'anni, insegna tecniche antistress e nella formazione post-laurea dell'Università di Siena e di Perugia

Testi di riferimento

A. Carosella, F. Bottaccioli, *Meditazione, psiche e cervello*, Tecniche Nuove, II ed. Milano 2012

A. Carosella, F. Bottaccioli, *Meditazione, passioni e salute*, Tecniche Nuove, Milano 2006

F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, Red edizioni, Milano 2005

F. Bottaccioli, A. Carosella, *Immunità, cibo e cervello*, Tecniche Nuove Milano 2009

F. Bottaccioli, A. Carosella, *Mente Inquieta. Stress, ansia e depressione*, II ed., Tecniche Nuove, Milano 2011

Ricerca scientifica

La Simaiss sta portando avanti da anni, anche in collaborazione con alcune Università italiane, uno studio sugli effetti delle tecniche antistress sul benessere individuale. Gli iscritti al corso saranno quindi invitati a partecipare a uno studio di valutazione di efficacia che registra le eventuali variazioni di benessere individuale e di regolazione dell'asse dello stress tra l'inizio e la fine del corso mediante un breve test. Ovviamente la partecipazione allo studio è libera, su consenso informato e rigorosamente anonima.

Costi: L'iscrizione al corso costa € 450 (IVA compresa). **Il corso è a numero chiuso con un massimo di 20 partecipanti, che verranno selezionati in base alla data di ricevimento del bonifico di iscrizione.**

Modalità di iscrizione. Per iscriversi occorre fare un bonifico di metà quota (225 euro complessivi) al Centro di medicina naturale secondo le coordinate sotto indicate. Al momento della registrazione dei partecipanti, il primo giorno, dovrà essere saldata la restante parte della quota. Una volta effettuato il bonifico si prega di darne comunicazione per e-mail a bottac@iol.it assieme

SIMAISS. SCUOLA DI MEDICINA INTEGRATA DIRETTORE: PROF. FRANCESCO BOTTACCIOLI

PROGRAMMA DI ATTIVITÀ DIDATTICA ANNO 2013. **CORSI PNEIMED**

a nome cognome indirizzo, codice fiscale (o partita Iva), telefono.

Termine per iscriversi L'iscrizione va effettuata entro il 30 aprile 2013.

Coordinate bancarie su cui effettuare il bonifico per l'iscrizione

Centro di Medicina Naturale sas,

San Paolo IMI

Agenzia di Aprilia, via delle Margherite 121, 04011 Aprilia (LT)

IBAN: IT 40 V 03069 73920 100000000789.

Recesso

È possibile recedere dalla iscrizione prima della data di scadenza (30 aprile 2013) e riavere indietro la quota versata con una detrazione del 10% per spese bancarie e di segreteria. Dopo il 30 aprile 2013 la quota versata non sarà restituita ma trasformata in un credito da utilizzare in un'altra iniziativa gestita dal Centro di medicina naturale.

Coordinamento scientifico:

Raffaella Cardone, Psicologa-Psicoterapeuta, Cooperativa Sociale Onlus "La Pieve", Ravenna

Monica Mambelli, Psicologa-Psicoterapeuta, Forlì.

Per ulteriori informazioni:

Dott.ssa Raffaella Cardone 0544-502581, Dott.ssa Monica Mambelli 338-7062892

[La coop.va sociale la Pieve \(RA\) in collaborazione con il Centro di medicina naturale \(LT\)](#)