

SIMAISS*

SCUOLA INTERNAZIONALE DI MEDICINA AVANZATA E INTEGRATA
E DI SCIENZE DELLA SALUTE

DIRETTORE: PROF. FRANCESCO BOTTACCIOLI bottac@iol.it

Sede didattica: Roma, via Trionfale 65

www.simaiss.it



*La SIMAISS è una scuola di formazione scientifica e culturale gestita dal
Centro di medicina naturale oriente e occidente sas P.I. e C.F. IT01835370592
Sede legale: via Ofanto 28, 04010 Aprilia (LT). Tel. 06-9253036

PNEIMED, MEDITAZIONE A INDIRIZZO PNEI CORSO PER ISTRUTTORI, ROMA 2013

Il metodo PNEIMED

Sono ormai quindici anni che, nell'offerta didattica della nostra Scuola di medicina integrata, abbiamo introdotto corsi specifici di meditazione rivolti ai professionisti della salute e a tutte le altre persone interessate. I nostri corsi hanno somiglianze con altri analoghi insegnamenti, ma hanno anche delle peculiarità forti che conferiscono loro un carattere originale, non assimilabile ad altri. Una finalità comune a tutti gli insegnamenti di meditazione è l'aumento della consapevolezza di sé. Nei nostri corsi si raggiunge questo fine anche con lo studio di come siamo fatti, in un'ottica scientifica avanzata e che vede l'organismo umano nella sua interezza, nelle reciproche interrelazioni tra la dimensione psichica e quella biologica, secondo cioè la scienza della Psiconeuroendocrinoimmunologia. Per questo abbiamo chiamato il nostro metodo PNEIMED, meditazione a indirizzo psiconeuroendocrinoimmunologico.

In che consiste?

Si tratta di una sintesi originale, che combina l'insegnamento delle basi scientifiche della visione sistemica dell'organismo umano secondo la Psiconeuroendocrinoimmunologia e la trasmissione dei principi filosofici e delle pratiche meditative e di gestione dello stress della tradizione buddista mahayana, integrata con altre tradizioni orientali e con moderne elaborazioni come la Psicopsintesi di Roberto Assagioli.

Le lezioni scientifiche trattano il rapporto psiche-cervello-corpo e stress nell'ottica della Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI). Una particolare attenzione è posta su come mantenere l'equilibrio salute-malattia dovuto ad una cattiva gestione dello stress e delle emozioni. L'apprendimento delle tecniche antistress è basato su esercizi di rilassamento e visualizzazione guidata, contenuti in *Meditazione psiche e cervello* e in *Meditazione, passioni e salute*, entrambi editi da Tecniche Nuove.

PNEIMED è stato validato scientificamente su un campione di 125 persone, testate sia sotto il profilo psicologico che biologico (valutazione del cortisolo in condizioni normali e sotto stress)¹.

¹ Francesco Bottaccioli, Antonia Carosella, Raffaella Cardone, Monica Mambelli, Marisa Cemin, Marcello M. D'Errico, Elisa Ponzio, Anna Giulia Bottaccioli, Andrea Minelli (2012) *Brief meditation training group reduce psychological stress ratings and improve control on cortisol secretion under basal and stress-related conditions*, **submitted July 2012**

Imparare il metodo e insegnarlo

La meditazione dal nostro punto di vista non è riducibile a una tecnica, è una via di accrescimento della consapevolezza, che si avvale di tecniche di gestione delle emozioni e dei comportamenti.

Richiede un costante e non breve addestramento. Inoltre il metodo PNEIMED prevede l'integrazione di conoscenze scientifiche, filosofiche e di pratiche meditative.

Per diventare un qualificato istruttore del metodo è innanzitutto essenziale lo studio e la pratica in prima persona del metodo medesimo. L'allievo verrà guidato passo passo ad apprendere gli elementi di fondo del metodo nell'arco di un corso biennale che prevede insegnamento teorici e attività pratiche, di studio personale e di tirocinio sotto la supervisione della prof.ssa Antonia Carosella e del prof. Francesco Bottaccioli che sono i docenti del corso.

Requisiti per iscriversi

Aver fatto almeno un corso di base PNEIMED con Carosella e Bottaccioli. Essere disponibili a uno studio e a una pratica metodici che verranno supervisionati.

Programma.

2013 Primo semestre (Gennaio-Giugno) 1 week end al mese di lezioni teoriche e pratiche.

Secondo semestre (Luglio-Dicembre) Pratica e studio a casa con supervisione a distanza, con un incontro di una giornata in settembre e un altro di una giornata in novembre 2013

2014 Primo semestre (Gennaio-Giugno) 1 week end al mese di lezioni teoriche e pratiche.

Secondo semestre (Luglio-Dicembre) Pratica e studio a casa con supervisione a distanza, con un incontro di una giornata in settembre e un altro di una giornata in novembre 2014. Verifica finale con rilascio attestato Dicembre 2014.

Costi

L'iscrizione annuale costa **1.200 euro (iva inclusa)**. Per chi s'iscrive a entrambi gli anni il costo si riduce a **2.000 euro**. Data la forte interattività della didattica, il numero degli iscritti è chiuso e va da un **minimo di 5 a un massimo di 10**.

Termine per iscriversi: 10 dicembre 2012. Il calendario verrà comunicato il 15 dicembre 2012

Modalità di iscrizione.

Per iscriversi occorre fare un bonifico di metà quota (600 euro per un anno; 1200 per il biennio) al Centro di Medicina Naturale sas, San Paolo IMI, Agenzia di Aprilia (LT), via delle Margherite 121 IBAN: IT 40 V 03069 73920 100000000789. Il saldo dovrà essere effettuato al primo incontro.

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.

Recesso

È possibile recedere dalla iscrizione prima della data di scadenza (10 dicembre 2012) e riavere indietro la quota versata con una detrazione fissa di 20 euro per spese bancarie e di segreteria. Dopo il 10 dicembre 2012 la quota versata non sarà restituita ma trasformata in un credito da utilizzare in un'altra iniziativa gestita dal Centro di medicina naturale.