

CORSI PNEIMED MEDITAZIONE A INDIRIZZO PNEI CALENDARIO 2011

(nel corso dell'anno potrebbero aggiungersi altri corsi,
consultare www.simaiss.it)

► RAVENNA RAVENNA RAVENNA RAVENNA RAVENNA

CORSO DI BASE INTENSIVO

Corso di Aggiornamento, teorico pratico, di tecniche antistress

RAVENNA DAL 1 al 5 GIUGNO 2011

Alle edizioni precedenti sono stati assegnati **38 crediti ECM** a corso per medici psicologi e altre professioni sanitarie. Contiamo in una loro riconferma.

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

Periodo: da mercoledì 1 Giugno a domenica 5 giugno 2011.

Orario: 1 giugno dalle 10,30 alle 18, giorni seguenti: 9-13 // 14-17, ultimo giorno 9-13

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 e visualizzazione guidata. Ogni partecipante sarà aiutato ad apprendere l'esecuzione degli esercizi.

Indice degli argomenti delle lezioni teoriche

- Cura di sé e cura degli altri : epistemologia e storia
- Le relazioni mente corpo: da Cartesio alla neurobiologia contemporanea
- Imprinting neonatale, ambiente, sviluppo dell'identità biopsichica
- Psiche, cervello e umore
- La modulazione del network umano: tecniche per la mente, alimentazione e attività fisica

Argomenti delle lezioni di tecniche antistress:

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

Docenti:

Francesco Bottaccioli socio fondatore della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia, di cui è stato il primo presidente (2000-2005), direttore della scuola internazionale di medicina avanzata e integrata e di scienze della salute (Simaiss) www.simaiss.it.

Antonia Carosella psicopedagogista, pratica meditazione da oltre trent'anni, insegna tecniche antistress e meditative in corsi per medici, psicologi ed insegnanti.

Testi di riferimento

A. Carosella, F. Bottaccioli, *Meditazione, psiche e cervello*, Tecniche Nuove, Milano 2003

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

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

F. Bottaccioli., A. Carosella, *La saggezza del secondo cervello*, Tecniche Nuove, Milano 2007

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

Costi: L'iscrizione al corso costa € 450 (IVA compresa) e effettuata entro 1 aprile 2011 e 540 dopo tale termine. Il corso è comunque a numero chiuso con un massimo di 30 partecipanti, che verranno selezionati in base al ricevimento del bonifico di iscrizione.

Modalità di iscrizione. Per iscriversi occorre fare un bonifico di metà quota (225 euro complessivi, se prima del 1 aprile, 270 se dopo tale data) 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 a nome cognome indirizzo, codice fiscale (o partita Iva), telefono.**

Termine per iscriversi

L'iscrizione va effettuata entro il 2 maggio 2011

Coordinate bancarie su cui effettuare il bonifico per l'iscrizione

**Centro di Medicina Naturale sas,
San Paolo IMI
Agenzia di Aprilia, via Crollalanza 10,
04011 Aprilia (LT)
IBAN: IT 08 T 03069 73921 100000000104**

Recesso

È possibile recedere dalla iscrizione prima della data di scadenza (2 maggio 2011) e riavere indietro la quota versata con una detrazione del 10% per spese bancarie e di segreteria. Dopo il 2 maggio 2011 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 in collaborazione con il centro di medicina naturale, via ofanto, 28, 04010 campoverde (lt), tel e fax 06-9253036.

Richiesta di patrocinio gratuito all' Ausl di Ravenna

 **VITERBO VITERBO VITERBO VITERBO VITERBO
VITERBO VITERBO VITERBO VITERBO VITERBO**

CORSO DI BASE INTENSIVO ESTIVO

Meditare nella Valle degli Etruschi

Corso intensivo di tecniche antistress e meditative

Villa Sofia Viterbo

20-21-22-23-24 luglio 2011

In un contesto tra i più suggestivi del cuore d'Italia, nella Valle degli Etruschi, al confine tra Lazio, Toscana e Umbria, a Villa Sofia a Viterbo, a pochi minuti dal lago di Bolsena e a mezz'ora dal mar Tirreno (Tarquinia), sarà possibile imparare a rilassarsi, a meditare e, al tempo stesso, godersi una bella vacanza.

Il corso infatti è organizzato in modo tale da consentire ampi spazi per il riposo e lo svago. Inoltre, l'Hotel Costiera-Villa Sofia, struttura nuovissima, elegante e di grande confort, è dotato di una piscina il cui uso è gratuito per i corsisti. Ma è anche possibile godere del mare, del lago che è balneabile, o delle necropoli etrusche di Tuscania e Tarquinia, nonché del centro storico di Viterbo con le sue le chiese medievali.

Nella sua parte didattica, il corso si propone di fornire informazioni scientifiche sui rapporti mente-cervello-corpo, nonché di trasmettere, con esercizi pratici, una originale sintesi di tecniche antistress e meditative, denominata dagli ideatori (Carosella e Bottaccioli) PNEIMED, adatta al nostro contesto sociale e culturale, al fine di migliorare la conoscenza di sé e la gestione della propria salute.

Docenti: Antonia Carosella, psicopedagoga, maestra di tecniche meditative, Francesco Bottaccioli, fondatore e presidente onorario della Società Italiana di

Psiconeuroendocrinoimmunologia, docente della materia nella formazione universitaria post-laurea.
Sede del corso: Hotel Costiera-Villa Sofia, SS San Salvatore snc, Viterbo tel. e fax 0761-353154; direzione@hotelcostiera.it; www.hotelcostiera.it

Durata: 5 giorni

Orario 10,30-13\14,00-18,00 il primo giorno; 9-13//14-16,30 dal secondo al quarto giorno; l'ultimo giorno si conclude alle 13

Date: 20- 21-22-23-24 luglio 2011

Modalità: Lezioni scientifiche (Francesco Bottaccioli) ed insegnamenti di tecniche di rilassamento e antistress (Antonia Carosella), secondo un modello di alternanza e di sinergia che garantisce facilità di apprendimento e di memorizzazione.

Indice degli 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:

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*, Tecniche Nuove, Milano 2003
A. Carosella, F. Bottaccioli, *Meditazione, passioni e salute*, Tecniche Nuove, Milano 2006
F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, Red edizioni, Milano 2005
F. Bottaccioli, A. Carosella, *La saggezza del secondo cervello*, Tecniche Nuove, Milano 2007
F. Bottaccioli, A. Carosella, *Mente Inquieta. Stress, ansia e depressione*, II ed., Milano 2011

Costi: 450 Euro (Iva inclusa), a cui va aggiunto il costo del soggiorno se ci si iscrive entro il 20 maggio 2011. Dopo tale data il costo dell'iscrizione è di **540 Euro** (iva inclusa) escluso soggiorno.

Per il soggiorno abbiamo realizzato una speciale convenzione con Hotel Costiera-Villa Sofia tel. e fax 0761-353154; direzione@hotelcostiera.it; www.hotelcostiera.it

che comporta un forte risparmio medio di oltre il 50% sui prezzi di listino. Agli iscritti al corso la **pensione completa** (colazione, pranzo e cena, bevande incluse) in camera singola costa **€ 65 Iva inclusa**, in camera doppia costa **€ 55** a persona. **I bambini fino a 2 anni non pagano niente; da 2 a 6 anni pagano il 50%**. Al riguardo si chiarisce che non è previsto che i corsisti possano scegliere la camera doppia se non dividendola con i propri accompagnatori. **La nostra speciale convenzione prevede, infatti, anche** la possibilità di ospitare persone che accompagnano gli iscritti al corso che usufruiranno degli stessi prezzi indicati per il soggiorno.

Modalità di iscrizione. Occorre fare un bonifico di € 450 entro il 20 maggio 2011 oppure di € 540 dopo tale data al Centro di medicina naturale, specificando la causale, secondo le coordinate sotto indicate. Il costo del soggiorno verrà direttamente saldato all'Hotel . **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.**

Sarà possibile recedere dall'iscrizione prima della data di scadenza (20 giugno 2011) e ricevere indietro la quota versata con una detrazione del 10% per diritti di segreteria. Invece, la quota d'iscrizione non verrà restituita se richiesta oltre la data di scadenza dell'iscrizione, diventando un credito di cui si può beneficiare in corsi successivi da noi organizzati.

Termine ultimo per iscriversi: 20 giugno 2011. Il corso è comunque a numero chiuso. I posti verranno assegnati in base alla data di accredito del bonifico. Iscriversi all'ultimo minuto significa quindi correre il rischio di non trovare posto.

Coordinate bancarie su cui effettuare il bonifico per l'iscrizione

Centro di Medicina Naturale sas,
San Paolo IMI
Agenzia di Aprilia, via Crollalanza 10,
04011 Aprilia (LT)
IBAN: IT 08 T 03069 73921 100000000104

nel corso dell'anno potrebbero aggiungersi altri corsi di cui tempestivamente verrà data notizia

nel corso dell'anno potrebbero aggiungersi altri corsi di cui tempestivamente verrà data notizia
(φβ)