

Corso di Aggiornamento, teorico pratico, di tecniche antistress

Riconosciuti 38 ECM

per medici, psicologi e altre professioni sanitarie

RAVENNA DAL 28 APRILE AL 2 MAGGIO 2010

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

Periodo: da mercoledì 28 aprile a domenica 2 maggio 2010.

Orario: 28 aprile 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 il presidente onorario, 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, *Immunità, cibo e cervello*, Tecniche Nuove, Milano 2009
F. Bottaccioli, R. Cardone, M. Mambelli, (a cura di), *Le emozioni enzimi della mente*, Tirrenia Stampatori, Torino 2010

Costi: L'iscrizione al corso costa € 450 (IVA compresa) se effettuata entro 1 marzo 2010 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 marzo, 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 ne va inviata copia o per e-mail a bottac@iol.it o per fax allo 06-9253036 assieme a nome cognome indirizzo, codice fiscale (o partita Iva), telefono, ed eventuale e-mail.**

Coordinate Bancarie

**Centro di Medicina Naturale sas,
San Paolo IMI
Agenzia di Aprilia, via Crollalanza 10,
04011 Aprilia (LT)
IBAN:
IT08T0306973921100000000104**

Termine per iscriversi

L'iscrizione va effettuata entro il 28 marzo 2010

Recesso

È possibile recedere dalla iscrizione prima della data di scadenza (28 marzo 2010) e riavere indietro la quota versata con una detrazione del 10% per spese bancarie e di segreteria. Dopo il 28 marzo 2009 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 onlus "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**