

Meditazione, psiche e cervello

Corso aperto a tutti a **Roma**, una domenica al mese da gennaio a giugno 2009. **XI edizione**

La ricerca scientifica più recente ha mutato radicalmente la tradizionale visione del cervello e dei suoi rapporti con il resto del corpo. Al tempo stesso, le antiche tecniche meditative orientali sono state sottoposte a una crescente verifica scientifica che dimostra la loro potente e benefica influenza sul funzionamento del cervello con riflessi positivi sulla salute delle persone.

Il corso si propone di fornire informazioni scientifiche sul funzionamento del cervello, nonché di trasmettere, con esercizi pratici, una originale sintesi di tecniche meditative orientali, adatta al nostro contesto sociale e culturale, al fine di migliorare la conoscenza di sé e la gestione della propria salute.

Una domenica al mese a Roma, da gennaio a giugno 2009.

Docenti:

Antonia Carosella, maestra di tecniche meditative,

Francesco Bottaccioli, fondatore e primo presidente della Società Italiana di psiconeuroendocrinoimmunologia.

Durata: 6 giornate per un totale di 36 ore di insegnamento

Orario 10-13\14-17

Date: 25 gennaio 2009; 22 febbraio; 15 marzo; 5 aprile; 17 maggio; 21 giugno

Sede: Centro Congressi Cavour, via Cavour 50, Roma, a 5 minuti a piedi della stazione Termini

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

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, A. Carosella,

La saggezza del secondo cervello, Tecniche Nuove, Milano 2007

Costi: L'iscrizione al corso costa € 450 + 20% IVA per un totale di 540 euro.

Termine per iscriversi e sconti

Il termine per iscriversi è fissato **al 20 dicembre 2008**.

Modalità di iscrizione.

Per iscriversi occorre fare un bonifico della metà della quota (€270) 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 inviarne 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: IT 08 T 03069 73921 100000000104**

Recesso

È possibile recedere dalla iscrizione prima della data di scadenza (20 dicembre 2008) e riavere indietro la quota versata con una detrazione del 10% per spese bancarie e di segreteria. Dopo il 20 dicembre 2008 la quota versata non sarà restituita ma trasformata in un credito da utilizzare in un'altra iniziativa gestita dal Centro di medicina naturale.