

Meditare nella Valle degli Etruschi

Corso intensivo di tecniche antistress e meditative

Villa Sofia Viterbo

22-23-24-25-26 luglio 2009

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, utilizzando l'apposita convenzione con le famose **Terme dei Papi** di Viterbo riservata agli iscritti al corso e che prevede un forte sconto nel biglietto d'ingresso. 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 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 9-13\14,00-16 dal primo al quarto giorno; l'ultimo giorno si conclude alle 13

Date: 22-23-24-25-26 luglio 2009

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

Costi: Puoi risparmiare 90 euro! Il corso costa € 450 (Iva inclusa) se l'iscrizione viene fatta entro il 30 aprile 2009; diventa invece di 540 (Iva inclusa) dopo tale data, a cui va aggiunto il costo del 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. Puoi risparmiare 90 euro! Se si effettua l'iscrizione prima del 30 aprile 2009 è sufficiente un bonifico di € 450; se invece si effettua l'iscrizione dopo il 30 aprile occorre fare un bonifico di € 540 sempre 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 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.

Sarà possibile recedere dall'iscrizione prima della data di scadenza (19 giugno 2009) 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.

Se il corso non dovesse realizzarsi, le quote versate verranno prontamente e interamente restituite.

Termine ultimo per iscriversi: 19 giugno 2009. 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