

ROMA

CORSO INTENSIVO DI BASE PNEIMED, MEDITAZIONE A INDIRIZZO PNEI. CONDOTTO DA ANTONIA CAROSELLA E FRANCESCO BOTTACCIOLI DUE EDIZIONI (PRIMAVERA E AUTUNNO)

Sede: Roma, via Trionfale 65 (zona Prati, Fermata Ottaviano della Metro A, direzione Battistini)

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

Periodi: due edizioni: 21-25 aprile e 31 ottobre-4 novembre 2012

Giorno e Orario: il primo giorno inizio alle 10,30-13//14,30-17,30. Gli altri giorni 9-13//14,30-17,30. L'ultimo giorno 9-13

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

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 e meditative:

1. Rilassamento: esercizi di base
2. Respirazione: tecniche di base
3. Visualizzazioni: tecniche di base
4. Pratiche di gestione delle emozioni

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, *Mente inquieta. Stress, ansia e depressione*, Tecniche Nuove, Milano 2011

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

Docenti

Francesco Bottaccioli è socio fondatore e presidente onorario della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia, direttore della scuola internazionale di medicina avanzata e integrata e di scienze della salute (Simaiss) www.simaiss.it, insegna Pnei nella Formazione universitaria post-laurea per medici e psicoterapeuti.

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

Ricerca scientifica

La Simaiss sta portando avanti da anni, anche in collaborazione con alcune Università italiane, uno studio sugli effetti delle tecniche antistress sul benessere individuale. Gli iscritti al corso saranno quindi invitati a partecipare a uno studio di valutazione di efficacia che registra le eventuali variazioni di benessere individuale e di regolazione dell'asse dello stress tra l'inizio e la fine del corso mediante un breve test. Ovviamente la partecipazione allo studio è libera, su consenso informato e rigorosamente anonima.

Costi: L'iscrizione al corso costa € 360 Iva compresa massimo 15 partecipanti, che verranno selezionati in base alla data di iscrizione.

Termine ultimo per iscriversi: 30 marzo per la prima edizione e 1 ottobre per l'altra.

Modalità di iscrizione. Per iscriversi occorre fare un bonifico con l'intera quota al Centro di Medicina Naturale sas, San Paolo IMI, Agenzia di Aprilia, via Crollalanza 10, 04011 Aprilia (LT), IBAN : IT08T0306973921100000000104. 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, ed eventuale e-mail.

Diritto di Recesso

È possibile recedere dalla iscrizione prima della data di scadenza (30 marzo 2012) e riavere indietro la quota versata con una detrazione del 10% per spese bancarie e di segreteria. Dopo il 30 marzo 2012 la quota versata non sarà restituita ma trasformata in un credito da utilizzare in un'altra iniziativa gestita dal Centro di medicina naturale.