

SIMAISS

Scuola Internazionale di Medicina Avanzata e Integrata e di Scienze della Salute

Direttore scientifico: prof. Francesco Bottaccioli

Sede didattica: Roma, via Trionfale 65

Sede legale e amministrativa: Aprilia, via Ofanto, 28

Contatti: bottac@iol.it; 06-9253036

Info: www.simaiss.it

La Simaiss è una scuola di formazione scientifica e culturale gestita dal Centro di medicina naturale oriente e occidente sas P.I. e C.F. IT01835370592

CORSO DI AGGIORNAMENTO, TEORICO PRATICO, DI TECNICHE ANTISTRESS

RAVENNA DAL 30 MAGGIO AL 3 GIUGNO 2012

RICHIESTI CREDITI ECM.

Alle edizioni precedenti sono stati assegnati per lo stesso modulo di corso **45 crediti ECM** per medici psicologi e altre professioni sanitarie.

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

Periodo: da mercoledì 30 Maggio a domenica 3 giugno 2012.

Orario: Il primo giorno 10,30- 13.30 e 14.30 - 17,30, i 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, di visualizzazione guidata e su pratiche di gestione delle emozioni. Ogni partecipante sarà aiutato ad apprendere l'esecuzione degli esercizi.

Argomenti delle lezioni teoriche

- Lo stress nella tradizione di ricerca neuroendocrina e in quella psicologica: la Psiconeuroendocrinoimmunologia come sintesi
- Lo stress nel network umano: le influenze sul sistema psiche-cervello, sul metabolismo e sull'immunità
- Stress e malattie con particolare riguardo ai disturbi dell'umore, all'autoimmunità e al cancro
- La modulazione del network umano: tecniche per la mente, alimentazione e attività fisica. Evidenze scientifiche
- Lo stress della cura: neurobiologia della relazione terapeuta-paziente

Argomenti delle lezioni di tecniche antistress:

- Rilassamento: esercizi di base e avanzati
- Respirazione: tecniche di base e avanzate

SIMAISS

Scuola Internazionale di Medicina Avanzata e Integrata e di Scienze della Salute

Direttore scientifico: prof. Francesco Bottaccioli

Sede didattica: Roma, via Trionfale 65

Sede legale e amministrativa: Aprilia, via Ofanto, 28

Contatti: bottac@iol.it; 06-9253036

Info: www.simaiss.it

La Simaiss è una scuola di formazione scientifica e culturale gestita dal Centro di medicina naturale oriente e occidente sas P.I. e C.F. IT01835370592

- Visualizzazioni: tecniche di base e avanzate
- Pratiche di gestione delle emozioni

Docenti:

Francesco Bottaccioli fondatore e presidente onorario della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia, insegna PNEI nella formazione post-laurea dell'Università di Siena

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, A. Carosella, *Mente Inquieta. Stress, ansia e depressione*, II ed., Tecniche Nuove, Milano 2011

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 € 450 (IVA compresa). 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) 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 30 aprile 2012

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

SIMAISS

Scuola Internazionale di Medicina Avanzata e Integrata e di Scienze della Salute

Direttore scientifico: prof. Francesco Bottaccioli

Sede didattica: Roma, via Trionfale 65

Sede legale e amministrativa: Aprilia, via Ofanto, 28

Contatti: bottac@iol.it; 06-9253036

Info: www.simaiss.it

La Simaiss è una scuola di formazione scientifica e culturale gestita dal Centro di medicina naturale oriente e occidentale sas P.I. e C.F. IT01835370592

Recesso

È possibile recedere dalla iscrizione prima della data di scadenza (30 aprile 2012) e riavere indietro la quota versata con una detrazione del 10% per spese bancarie e di segreteria. Dopo il 30 aprile 2012 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 \(RA\) in collaborazione con il Centro di medicina naturale \(LT\)](#)