

A FORLÌ
23-24 FEBBRAIO 2019



IL CAMMINO VERSO IL BENESSERE



PROGRAMMA DI MEDITAZIONE ANTI-STRESS

INTRODUZIONE

Si tratta di un programma che prevede un'alternanza teorico-pratico, ossia si tratteranno nell'ottica scientifica della Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI), *(un modello di ricerca e di interpretazione della salute e della malattia che vede l'organismo umano come una unità strutturata e interconnessa, dove i sistemi psichici e biologici si condizionano reciprocamente)* argomenti legati allo Stile di Vita, una particolare attenzione sarà posta alle influenze sull'equilibrio salute-malattia di una cattiva gestione dello stress e delle emozioni.

Seguiranno esercitazioni per l'apprendimento delle tecniche meditative antistress basate su esercizi di rilassamento e visualizzazioni guidate in gruppo. Ogni partecipante sarà aiutato ad apprendere l'esecuzione degli esercizi, i quali potranno essere praticati giornalmente al rientro a casa in modo autonomo. Se la pratica meditativa diventerà quotidiana, straordinari saranno i benefici nella gestione e regolazione dello stress quotidiano, migliorerà la funzione immunitaria e anti-infiammatoria, il livello di consapevolezza e la gestione delle emozioni.

Il programma prevede, inoltre, un'introduzione teorica su oli essenziali selezionati da un'esperienza olfattiva degli stessi, utili per l'ambiente e la salute.

Conduce: Monica Mambelli -Psicologa-Psicoterapeuta, Iscritta all'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna matricola n.1122 Sez. A, Istruttrice Tecniche meditative Anti-Stress Metodo PneiMed, formata e abilitata dalla SIMAISS (Scuola Internazionale di Medicina Avanzata e Integrata e di Scienze della Salute, Direttore - F. Bottaccioli)

Con la partecipazione di **Giorgio Fattori**, di professione consulente finanziario in quiescenza. Da oltre venti anni appassionato di aromaterapia, passione coltivata ed approfondita attraverso corsi formativi professionali e attività pratiche. Socio LUMEN, Scuola di Naturopatia Olistica.

PROGRAMMA

Sabato 23 Febbraio

09.00

Monica Mambelli

Parte teorica

- La Pnei come paradigma scientifico
- L'asse dello Stress
- Lo stress nel network umano: le influenze sul sistema psiche-cervello, sul metabolismo e sull'immunità
- Gli automatismi della mente
- La meditazione metodo PNEIMED

Parte pratica

Addestramento guidato al primo esercizio:

- Rilassamento fisico
- 1°Esercizio di visualizzazione
- Condivisione dell'esperienza

11.30

Giorgio Fattori

Gli oli essenziali, cosa sono e come funzionano

12.30-14.30

Pausa Pranzo

14.30

Monica Mambelli

Parte teorica

- L'importanza dello stile di vita in ottica PNEI
- Salute e alimentazione
- Alimentazione equilibrata
- L'infiammazione, anche i cibi possono avere un effetto infiammatorio

Parte pratica

Addestramento guidato al primo esercizio:

- Rilassamento fisico
- 2°Esercizio di visualizzazione
- Condivisione dell'esperienza

16.30

Giorgio Fattori

Gli oli essenziali per il rilassamento

Domenica 24 Febbraio

09.30

Parte teorica

Monica Mambelli

- L'attività fisica come regolatore metabolico e immunitario
- Effetti cerebrali dell'attività fisica
- Il respiro e il nervo vago effetti antiinfiammatori
- La meditazione cambia l'organizzazione del cervello
- Gli studi scientifici sugli effetti e sull'efficacia della meditazione
- Validazione scientifica del metodo PneiMed, presentazione dello studio

Parte pratica

Addestramento guidato al primo esercizio:

- Rilassamento fisico
- 3° e 4° Esercizio di visualizzazione
- Condivisione dell'esperienza

11.30

Gli oli essenziali, esperienza olfattiva

Giorgio Fattori

13,00

Conclusione lavori

SEDE: Studio Dott.ssa Monica Mambelli, Corso G. Mazzini N.10 Forlì

I posti sono limitati e le iscrizioni saranno accettate in base all'ordine di arrivo.

Costi:

- 185.00€ Programma "Il Cammino verso il Benessere" (entro il 31 Gennaio 2019), più 2% Cont. Prev. €3,70 + marca da bollo € 2,00 **totale € 190.70. Si possono detrarre come spese sanitarie.**

Sconto 15%

- 220.00€ Programma "il Cammino verso il Benessere" (su posti disponibili dal 1 AL 22 Febbraio 2019), più 2% Cont. Prev. € 4,40 + marca da bollo €2,00. **totale € 226.40. Si possono detrarre come spese sanitarie.**

A conclusione del percorso, verrà rilasciata una dispensa con tutta la parte teorica trattata, gli esercizi di meditazione trascritti, le schede di lavoro per facilitare la pratica meditativa e tutti i riferimenti bibliografici.

Modalità di pagamento:

- Iscrizione al Programma "il Cammino verso il Benessere" tramite bonifico: Banca Popolare dell'Emilia Romagna Agenzia di Città 1 via Ravegnana 41 Forlì, Numero di conto corrente 1593074 intestato a Dott.ssa Monica Mambelli IBAN: IT54Z0538713200000001593074, causale "Iscrizione "IL CAMMINO VERSO IL BENESSERE" FEBBRAIO 2019".

L'iscrizione è considerata completata quando viene inviata una mail a monica.mambelli@libero.it con copia del bonifico effettuato e scheda d'iscrizione compilata.

NOTA BENE: In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, verrà rimborsata l'intera quota d'iscrizione al percorso.