

UN FINE SETTIMANA ANTISTRESS A CESENATICO

6-8 APRILE 2018



Rilassamento per la Salute



APPRENDIMENTO DI TECNICHE PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS
ATTRAVERSO IL METODO PNEIMED

PROGRAMMA

Questo fine settimana si propone come un percorso teorico-pratico, si 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. Tratterà in un'ottica scientifica argomenti legati allo Stile di Vita. L'apprendimento delle tecniche antistress sarà basato 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, con straordinari benefici nella gestione dello stress quotidiano.

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

Venerdì 06 Aprile

18.00

Presentazione ed Introduzione lavori

Monica Mambelli

Giorgio Fattori

Sabato 07 Aprile

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

Parte teorica

Monica Mambelli

- 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 08 Aprile

09.30

Monica Mambelli

Parte teorica

- 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

Giorgio Fattori

Gli oli essenziali, esperienza olfattiva

SEDE: Sala Convegni Hotel Miramare

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

Costi:

- 195.00€ Percorso Rilassamento per la Salute (entro il 04 marzo 2018), più 2% Cont. Prev. e marca da bollo 2,00€. totale 200.90€. Si possono detrarre come spese sanitarie.
- 220.00€ Percorso Rilassamento per la Salute (su posti disponibili dal 05 al 21 marzo 2018), più 2% Cont. Prev. e marca da bollo 2,00€. totale 226.40€. Si possono detrarre come spese sanitarie.

Modalità di pagamento:

- Iscrizione al percorso di Rilassamento per la Salute tramite bonifico: Banca Popolare dell'Emilia Romagna Agenzia di Città 1 via Ravennana 41 Forlì, Numero di conto corrente 1593074 intestato a Dott.ssa Monica Mambelli IBAN: IT54Z0538713200000001593074, causale "Iscrizione Cesenatico 6-8 aprile".

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

Convenzione con Hotel Miramare per gli iscritti che desiderano sistemazione residenziale:

- Mezza pensione 55.00€ per persona al giorno con acqua compresa (prevede un buffet di verdure, un primo e un secondo a scelta dal nostro menu del giorno e il dessert o frutta).
- Pernottamento e colazione 40.00€ al giorno per persona.
Il supplemento singola è di € 14.00 al giorno.

Prenotazioni alberghiere gestite direttamente dall'Hotel, mail: info@hmiramare.it tel. 054780006