



Rilassamento per la Salute

METODO PNEIMED

VALIDATO SCIENTIFICAMENTE

A FORLÌ

CONDUCE

DOTT.SSA MONICA MAMBELLI

Presso

Studio: Corso Giuseppe Mazzini, 10.

CICLO DI QUATTRO INCONTRI PER L'APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE MEDITATIVE ANTISTRESS METODO PNEIMED

Si propone di fornire informazioni sugli effetti dello Stress in un'ottica scientifica avanzata, che considera la persona nella sua interezza, nelle reciproche interrelazioni tra la dimensione psichica, biologica e ambientale, secondo, cioè, la scienza della Psico Neuro Endocrino Immunologia (PNEI). Da qui nasce la definizione Metodo PNEIMED ossia meditazione studiata ed adattata al nostro contesto socio culturale, a indirizzo PNEI.

Questo Ciclo d'Incontri si propone come un percorso teorico-pratico, di addestramento alla **Prima Sequenza** di esercizi del metodo PneiMed.

Lo scopo è quello di attivare un processo di consapevolezza per una gestione positiva dell'evento stressante e delle sue manifestazioni sia sul piano fisico sia psichico. L'acquisizione e la pratica quotidiana di queste tecniche meditative permetterà alla persona di realizzare uno stato di rilassamento e di benessere fisico e psichico profondi che condurranno ad una maggiore lucidità mentale e al recupero della padronanza di sé.

Il Metodo PNEIMED è stato validato scientificamente con uno studio su un campione di 125 persone, testate sia sotto il profilo psicologico (misurazione del distress mediante il Test S.R.T.) che biologico (valutazione del cortisolo in condizioni normali e sotto stress).

Risultati: un breve corso di apprendimento di tecniche antistress e meditative, secondo il metodo PNEIMED, è in grado di ridurre la sintomatologia relativa ad ansia, depressione, somatizzazione e inadeguatezza e di regolare l'asse neuroendocrino dello stress.

F. Bottaccioli, A. Carosella, R.Cardone, M. Mambelli, E. Ponzio, A.G. Bottaccioli, A. Minelli "Brief Training of Psychoneuroendocrinology-based meditation (PNEIMED) reduces stress symptom ratings and improves control on salivary cortisol secretion under basal and stimulated conditions". Explore (NY) 10(3):170-9, The Journal of Science and Health, 2014.

Rivolto:

a coloro che desiderano migliorare la gestione dello stress e regolare l'equilibrio tra corpo e mente.

Sono previsti due modalità di addestramento:

- **INDIVIDUALE:**
Data di inizio verranno definite direttamente con la persona interessata.
- **GRUPPO:** Date d'inizio da definire.

PER APPUNTAMENTO E INFORMAZIONI:

Telefonare nel seguente orario

12.30 – 13.00 / 19.00 – 20.00 (da lunedì a venerdì)

tel. 338 7062892 | E-mail: info@monicamambelli.it

www.monicamambelli.it