

**DOTT.SSA MONICA MAMBELLI**

Psicologa specialista in Psicoterapia, in Psicodiagnostica e Psicologia Clinica, formata in Medicina Psicosomatica. Già Dirigente Psicologa (dal 1993 al 2006) presso L'Unità Operativa di Psichiatria del Dipartimento di Salute Mentale dell' AUSL di Forlì, (dal 2001 al 2006) ha effettuato attività clinica e di equipe all'interno del Centro Acchiappasogni per adolescenti. Contemporaneamente ha svolto Attività Libero Professionale, in regime intra-moenia.

Dal 2007 si dedica solo all'attività libero professionale. Si occupa da più di 20 anni di psicoterapie individuali, di coppia e di gruppo ad orientamento psicodinamico.

Utilizza Tecniche Meditative AntiStress PNEIMED in contesto individuali e di gruppo ad orientamento Psico-Neuro-Endocrino-Immunologico.

Co-Responsabile SIPNEI (Società Italiana di Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia) Sezione Emilia-Romagna, Direttivo Nazionale SIPNEI, Roma.

Effettua inoltre attività di Formazione e attività di Consulente Supervisore a gruppi di operatori socio-sanitari.



#### **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

Studio tel. 0543- 24226 cell. 338-7062892  
Telefonare dalle ore 13 alle ore 13,30 e dalle  
ore 19,30 alle ore 20.30 escluso il lunedì sera.

[info@monicamambelli.it](mailto:info@monicamambelli.it)

## **CORSO TECNICHE ANTISTRESS METODO PNEIMED**



**Forlì  
Maggio 2011**

Conduce  
**Dott.ssa Monica Mambelli**



## INTRODUZIONE

Il Corso ha l'obiettivo di affrontare il disagio e la sofferenza da Stress nell'ottica della Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (PNEI) che studia lo stretto rapporto Psiche-Cervello-Corpo. Un difficile contatto con il proprio corpo e con il proprio mondo emotivo può essere sicuramente fonte di squilibrio Psico-Neuro-Endocrino-Immunologico.

L'emozione è la prima risposta che l'individuo dà agli stimoli interni e ambientali, essa non condiziona solo i processi mentali, ma agisce modificando anche i sistemi neuro-endocrino-immunitario.

Questa serie di incontri si propone come un percorso Teorico - Esperenziale di addestramento alle Tecniche Meditative PNEIMED, messe a punto e studiate da Antonia Carosella (Maestra di Meditazione).

L'efficacia clinica delle tecniche meditative anti-stress è stata approfondita da studi clinici controllati inerenti a vari disturbi come per esempio:




-  *disturbi del sonno*
-  *ansia*
-  *ipertensione*
-  *malattie cardio vascolari*

## FINALITA'

In sintesi la finalità principale di questo Corso è di fare apprendere al partecipante la Prima Sequenza di Esercizi con lo scopo di attivare un processo di consapevolezza per una gestione positiva dell'evento stressante e delle sue manifestazioni sul piano sia fisico sia psichico. La pratica degli esercizi PNEIMED ha lo scopo di fare entrare il partecipante in contatto con il proprio corpo, di conoscerlo e ricordarlo. Gli esercizi di visualizzazione aiuteranno a potenziare tre funzioni psichiche, dagli effetti particolarmente benefici e rigeneranti, se sviluppate con pazienza e continuità: **CONSAPEVOLEZZA, ATTENZIONE e CONCENTRAZIONE.** La consapevolezza è la capacità della mente di tollerare, comprendere, elaborare la verità: la verità del mondo interno, costituita da limiti e da potenzialità; la verità del mondo esterno, fatta di fattori favorevoli o avversi.

L'acquisizione di queste tecniche permetterà alla persona di realizzare uno stato di rilassamento e di benessere fisico e psichico profondi, al fine di migliorare la conoscenza di sé e la gestione della propria salute, di coltivare la lucidità mentale per un recupero della padronanza di sé.

## A CHI È RIVOLTO

-  *a coloro che conducono una vita stressante*
-  *a coloro che manifestano disturbi d'ansia, ipertensione o frequenti e diverse altre reazioni psicosomatiche*
-  *a coloro che vogliono iniziare ad approfondire un lavoro di conoscenza personale e di ampliamento della consapevolezza.*

## IL CORSO

Il corso si svolgerà in 4 incontri di circa un'ora e mezza ciascuno nelle giornate di sabato mattina **7-14-21-28 Maggio 2011** dalle ore 9.30 alle ore 11.00

SEDE: presso lo Studio di Corso G. Mazzini n. 8 Forlì

*Costo complessivo del corso: € 120.00*

*(Più il 2% di contributo previdenziale)*

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