



Lazio

La PNEI in pratica

PNEI MINDFULNESS : il dialogo e il silenzio

Pratiche per la salute e la gestione dello stress in ottica PNEI

AI CASALI DEL SORATTE
presso la Riserva naturale del Monte Soratte - Sant'Oreste (Rm)

11-12 giugno

(dalle 15,00 del giorno 11 alla cena del 12
chi lo desiderasse può fermarsi anche la notte del 12
e la domenica 13 previo accordo con gli organizzatori)

**Francesco Brizzi 3200212398 sipneilazio [sipneilazio@gmail.com]
Paola Conti 3478817148**

la prenotazione deve pervenire alla Segreteria SIPNEI Lazio

entro il 5 giugno

Il seminario è a numero chiuso

Il versamento dell'anticipo di 50 € va fatto a SIPNEI
Intesa SanPaolo Ag 16 viale Parioli 16/E
IBAN: IT90B0306905077100000000203

Perché non scegliere il benessere? Le nostre vite frenetiche ci danno poche opportunità per sintonizzarci con noi stessi. **La mindfulness** implica una consapevolezza che rende possibile fare delle scelte anziché vivere in modo automatico.

La mindfulness non è affatto una pratica nuova. Antiche culture e religioni di tutto il mondo si basano su metodi differenti, **dalla meditazione al QiGong**, per aiutare le persone a raggiungere il benessere sintonizzandosi con il presente.

Il Qigong secondo il metodo Hu, derivante dalla tradizione antica e tramandato per molte generazioni di maestri, ha una sua peculiarità: permettere alle membra di muoversi spontaneamente partendo dal raggiungimento di uno stato di quiete, un fenomeno naturale che somma alla quiete il movimento.

Per una maggiore efficacia della pratica, i partecipanti condivideranno conoscenze di base della **Medicina Tradizionale Cinese** e fondamenti di **PsicoNeuroEndocrinologia Immunologia (PNEI)** che permette di studiare efficacemente l'attività del sistema nervoso, endocrino, immunitario e della psiche come un unico network.

Il percorso proposto integra le scoperte di ricerche d'avanguardia con la saggezza delle pratiche per la salute per dimostrare come funzioni davvero questa capacità suscettibile di essere appresa e come il fatto di coltivarla possa arricchire la nostra vita. La consapevolezza dell'esperienza che si dispiega nel momento presente crea una sintonizzazione con noi stessi che attiva specifici circuiti cerebrali, inducendo un'ampia gamma di effetti benefici, dall'equilibrio emotivo al miglioramento del funzionamento cardiaco. Lo sviluppo di questi tratti ci consente di affrontare le sfide della vita con un senso nuovo di equilibrio e chiarezza.

Imparare ad ascoltare il corpo richiede lo sviluppo di capacità di contatto e attenzione.

In un mondo in cui i moderni mezzi di comunicazione ci permettono un costante contatto con tutti, stiamo perdendo il contatto con noi stessi, abituandoci a mantenere un'attenzione parziale, magari su più livelli contemporaneamente, rischiamo di perdere la capacità di rimanere davvero presenti a noi stessi e di concentrarci su quello che sentiamo, pensiamo, facciamo. "L'attenzione è una funzione che focalizza e indirizza l'attività mentale cosciente verso determinati oggetti, azioni, scopi e che è capace di mantenersi per un periodo di tempo più o meno lungo a determinati livelli di tensione mentale".

La pratica dell'attenzione premette di accorgersi dei momenti in cui il contatto con l'ambiente è interrotto, insufficiente o insoddisfacente.

Programma

Venerdì 11 giugno 2010

Ore 15,00 Arrivo e sistemazione dei partecipanti

Ore 15,30

Introduzione alla gestione dello stress in salute e malattia: l'approccio PNEI-mindfulness

Paola Conti

Il silenzio e la voce del corpo: una pratica di ascolto-Laura Bongiorno

20,30 cena

Ore 22

Mindfulness: la pratica alla ricerca del "vuoto" e del silenzio che parla

Laura Bongiorno e Paola Conti

Sabato 12 giugno

Ore 8,30

Introduzione al QiGong (metodo HU) in movimento e quiete: pratica di "sensibilizzazione al movimento del qi"-Paola Conti

Ore 10,30 pausa

Ore 11,00 – 13,00

PNEI: il dialogo interno, l'esperienza di un allergologo-Roberto Polillo

PNEI e genere: l'esperienza di una ginecologa-Marina Risi

Ore 13 -15 Pausa pranzo

Ore 15,00 -17,00

PNEI: il dialogo interno, l'esperienza di un endocrinologo-Maurizio Nannini

Pratica di qi gong in quiete- Paola Conti

Ore 20,30 Cena

Partenza

Tutti i/le Docenti/conduttori sono soci SIPNEI ; in particolare: Paola Conti e Roberto Polillo sono coordinatori della sezione SIPNEI Lazio;

Marina Risi è vice-presidente nazionale della SIPNEI ;

Laura Bongiorno è componente il Direttivo Nazionale.

Tutti/e sono professionisti/e della salute in ottica PNEI , formatori/trici, alcuni/e sono praticanti esperti/e di arti per la salute: in particolare QiGong e meditazione

La loro partecipazione è resa a titolo gratuito, grazie!



I CASALI DEL SORATTE

presso la Riserva naturale del Monte Soratte - Sant'Oreste (Rm)

I Casali del Soratte sono un gruppo di costruzioni rurali immerse in un ambiente incontaminato, tanto bello quanto ricco di storia. Si trovano in località Macchie di Ponzano (Sant'Oreste, Roma), presso la Riserva naturale del Monte Soratte, un luogo di straordinaria bellezza che aiuta a creare un clima ideale per meditare e lavorare in armonia con i propri ritmi naturali.

I Casali hanno a disposizione dieci ettari di terreno, con cavalli, uliveto e orto biologici, prati, boschi, antichi sentieri e aree d'interesse naturalistico e geologico. Qui si possono organizzare seminari e incontri di studio, così che il rilassamento ispirato dall'ambiente faciliti la ricerca interiore, coniugandola con il piacere di trovarsi immersi negli elementi naturali.

I Casali si trovano in una posizione ideale per godere della vista del monte Soratte, avvolti solo dai suoni della natura e lontani dalla vista di qualsiasi altra abitazione, sono stati costruiti e arredati con la massima cura, usando materiali come la pietra, il legno di castagno, i cotti tradizionali, in armonia con la storia e la natura di quel luogo.

Costi del seminario

- 🚩 **30 € per i soci SIPNEI che vengono da soli (come contributo spese)**
- 🚩 **0 € per i soci SIPNEI che invitano un non socio**
- 🚩 **50€ per i simpatizzanti SIPNEI**

- **Il prezzo della residenzialità (110€ a persona) comprende:**

- la pensione completa, con pasti cucinati in loco da uno chef esperto di alimentazione naturale e cucina vegetariana con prodotti biologici coltivati in loco;
- nelle camere sono disponibili le coperte; per l'uso della biancheria (cuscini, lenzuola e asciugamani) è richiesto un costo extra di €10,00 a persona.
- È possibile pernottare anche la notte del 12 previo accordo. Domenica libera, dopo la pratica mattutina.

L'alloggio in

- il Casale rustico: interamente in pietra, con camera da letto, spazio soppalco, salone

con camino, sala pranzo, cucina, bagno, terrazzo, forno a legna e barbeque; è completamente arredato e può ospitare fino a sei persone (3 matrimoniali).

- il Casaletto del gelso: composto di cinque stanze finemente arredate, ognuna con ingresso indipendente, due posti letto (3 doppie + 2 matrimoniali) e vista sulla valle. Un giardino, un bagno e una cucina in comune.

- la Palestra: una bellissima sala di 50mq, completamente sgombra e con soffitti alti, perfetta per tenere lezioni e incontri di gruppo; con parquet di castagno e grandi finestre con splendida vista sulla valle.

- la Cucina-Salone: uno spazio adatto per le grandi riunioni conviviali, con cucina attrezzata, grande camino e tavolo per 14-18 persone + ampia terrazza coperta.

Come ci si arriva

I Casali sono sulla stradina rurale di S. Francesco fra Nazzano-Ponzano e S. Oreste.

1) Da Roma, percorrendo la SS Flaminia fino al bivio a destra per > Sant'Oreste; al bivio successivo prendere in direzione > Civitella e poi, dopo circa 2,5 Km, a sinistra in direzione del > cimitero; al bivio successivo prendere a destra (strada in discesa, indicazione > Chiesa S.Romana) e ai bivi successivi prendere rispettivamente: a destra, ancora verso destra, poi dritti attraverso un ponticello e dritti sulla salita successiva, per circa 400 mt..

2) Per chi viene da Nord: autostrada A1, fino all'uscita Ponzano-Soratte, prendere la direzione > Ponzano; dopo circa 1,5 Km, all'altezza di un fontanile (sulla sinistra), svoltare a destra imboccando uno stretto sottopasso > Via Piana e proseguire in salita (al primo bivio verso sinistra), per circa 4 Km fino a raggiungere una villa rossa: lì, al bivio, ultima svolta a destra, poco meno di un Km e siete arrivati.

3) Per chi viene da Roma o da Sud: Autostrada A1, fino all'uscita di Fiano, dopo il casello prendere in direzione > Rieti, dopo dopo 1,5 Km svoltare a destra in direzione > Nazzano; stessa direzione alla rotatoria; a circa 1 km da Nazzano svoltare a sinistra (svolta a U) verso > Civitella e immediatamente dopo prendere a destra la strada > S. Francesco verso Sant'Oreste, dopo circa 1,5 Km svoltare a sinistra in direzione > Mandriacce, ancora circa 2,5 Km e all'altezza di una villa rossa, al bivio ultima svolta a sinistra, poco meno di un Km e siete arrivati.

N.B. Normalmente ai Casali i telefoni cellulari non hanno campo, salvo in alcuni punti del terreno, in alto.