

# SIMAISS. SCUOLA DI MEDICINA INTEGRATA

DIRETTORE: PROF. FRANCESCO BOTTACCIOLI

## RAVENNA CORSO DI AGGIORNAMENTO, TEORICO PRATICO, DI TECNICHE ANTISTRESS

### Metodo PneiMed, Meditazione a indirizzo PNEI

**30-31 MAGGIO-1-2 GIUGNO 2021 RICHIESTI CREDITI ECM**

Alla edizione precedente sono stati assegnati per lo stesso modulo di corso 48 crediti ECM per medici, psicologi e altre professioni sanitarie.

**Durata:** 4 giornate per un totale di 30 ore di insegnamento teorico e pratico.

**Periodo:** DAL 30 Maggio al 2 giugno 2021

**Orario:** 9,00-13,00//14,00-18,00. L'ultimo giorno 8,00-14,00

**Luogo:** Ravenna, Sala "Ravegnana Radio", Piazza Arcivescovado 11.

**Programma:** Le lezioni scientifiche 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. L'apprendimento delle tecniche antistress sarà basato su esercizi individuali di rilassamento, di visualizzazione guidata e su pratiche di gestione delle emozioni. Ogni partecipante sarà aiutato ad apprendere l'esecuzione degli esercizi.

**Argomenti delle lezioni teoriche** • Lo stress nella tradizione di ricerca neuroendocrina e in quella psicologica: la Psiconeuroendocrinoimmunologia come sintesi • Lo stress nel network umano: le influenze sul sistema psiche-cervello, sul metabolismo e sull'immunità • Stress e malattie con particolare riguardo ai disturbi dell'umore, all'autoimmunità e al cancro • La modulazione del network umano: tecniche per la mente, alimentazione e attività fisica. Evidenze scientifiche • Lo stress della cura: neurobiologia della relazione terapeuta-paziente

**Argomenti delle lezioni di tecniche antistress:** • Rilassamento: esercizi di base e avanzati • Respirazione: tecniche di base e avanzate • Visualizzazioni: tecniche di base e avanzate • Pratiche di gestione delle emozioni

#### Docenti

**Francesco Bottaccioli** filosofo della scienza e psicologo clinico neurocognitivo, fondatore e presidente onorario della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia, insegna PNEI nella Formazione post-laurea di alcune Università. In particolare è membro della Direzione del Master di II Livello in "PNEI e scienza della cura integrata" dell'Università dell'Aquila e del Master di I Livello in PNEI dell'Università di Torino.

**Antonia Carosella** è pedagoga a indirizzo psicologico, pratica meditazione da oltre quarant'anni, insegna tecniche antistress e meditative (metodo PneiMed) nel Master di II Livello in "Pnei e scienza della cura integrata" dell'Università dell'Aquila e del Master di I Livello in PNEI dell'Università di Torino.

### Testi di riferimento

A. Carosella, AG Bottaccioli, F. Bottaccioli, *Meditazione, passioni e salute*, Tecniche Nuove, II ed. Milano 2021

A. Carosella, F. Bottaccioli, *Meditazione, psiche e cervello*, Tecniche Nuove, II ed. Milano 2012

F. Bottaccioli, A. Carosella, *Mente Inquieta. Stress, ansia e depressione*, II ed., Tecniche Nuove, Milano 2011

**Ricerca scientifica** La Simaiss sta portando avanti da anni, anche in collaborazione con alcune Università italiane, uno studio sugli effetti delle tecniche antistress sul benessere individuale. Gli iscritti al corso saranno quindi invitati a partecipare a uno studio di valutazione di efficacia che registra le eventuali variazioni di benessere individuale e di regolazione dell'asse dello stress tra l'inizio e la fine del corso mediante un breve test. Ovviamente la partecipazione allo studio è libera, su consenso informato e rigorosamente anonima.

**Costi: L'iscrizione al corso costa € 370 Iva esente.** Il corso è a numero chiuso con un massimo di 20 partecipanti, che verranno selezionati in base alla data di ricevimento del bonifico di iscrizione. Modalità di iscrizione. Per iscriversi occorre fare un bonifico di **370** euro a dott.ssa Anna Giulia Bottaccioli Unicredit Via P.L. Nervi, Latina IBAN IT17Q0200814709000102782221

Una volta effettuato il bonifico si prega di darne **comunicazione per e-mail a [annagiulia.bottaccioli@gmail.com](mailto:annagiulia.bottaccioli@gmail.com) insieme a nome cognome indirizzo, codice fiscale (o partita Iva), eventuale codice di riferimento, telefono**, dati assolutamente necessari per la corretta emissione della fattura.

**Termine per iscriversi** L'iscrizione va effettuata entro il 23 Aprile 2021. Coordinate bancarie su cui effettuare il bonifico per l'iscrizione: dott.ssa Anna Giulia Bottaccioli Unicredit Via P.L. Nervi, Latina **IBAN IT17Q0200814709000102782221**

**Recesso** È possibile recedere dalla iscrizione prima della data di scadenza (23 APRILE 2021) e riavere indietro la quota versata con una detrazione del 10% per spese bancarie e di segreteria. Dopo il 2 MAGGIO 2020 la quota versata non sarà restituita ma trasformata in un credito da utilizzare in un'altra iniziativa gestita dalla Simaiss.

**Coordinamento scientifico: Raffaella Cardone**, Psicologa-Psicoterapeuta, Cooperativa Sociale Onlus "La Pieve", Ravenna Per ulteriori informazioni: Dott.ssa Raffaella Cardone 0544-502581 [raffacardone@hotmail.com](mailto:raffacardone@hotmail.com)

**La coop.va sociale la Pieve (RA) in collaborazione con Scuola di Medicina integrata SIMAISS (Roma)**