

SIMAISS. ATTIVITA' DIDATTICA 2021. PNEIMED A ROMA

SCUOLA DI MEDICINA INTEGRATA E DI SCIENZE DELLA SALUTE.

DIRETTORE PROF. FRANCESCO BOTTACCIOLI.

## **CORSO INTENSIVO DI BASE PNEIMED, MEDITAZIONE A INDIRIZZO PNEI. ROMA**

**22-23-24-25- APRILE 2021**

in fase di accreditamento ECM

**Ai precedenti corsi sono stati attribuiti n. 42 crediti ECM per tutte le professioni sanitarie**

**Sede:** Roma, via Trionfale 65 (zona Prati, Fermata Ottaviano della Metro A, direzione Battistini)

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

**Periodo:** 24-25-26-27 Settembre 2020

**Orario:** 9-13//14,00-18,30. L'ultimo giorno 8-14,15

**Modalità:** Lezioni scientifiche (Anna Giulia e Francesco Bottaccioli) e insegnamenti di tecniche di rilassamento e antistress (Antonia Carosella), secondo un modello di alternanza sperimentato da anni.

### **Argomenti delle lezioni teoriche**

1. Le relazioni psiche-cervello-corpo: presentazione sintetica generale
2. Le influenze del cervello sul corpo: sistema dello stress e malattie
3. Le influenze del cervello sul corpo: emozioni e malattie
4. Le influenze del corpo sul cervello: il cibo
5. Le influenze del corpo sul cervello: l'attività fisica
6. Gli effetti delle tecniche antistress sul cervello e sulla salute in generale
7. Il Metodo PNEIMED: le verifiche di efficacia con esperimenti controllati

### **Argomenti delle lezioni di tecniche antistress e meditative**

1. I fondamenti filosofici del Metodo PNEIMED
2. Rilassamento: esercizi di base
3. Respirazione: tecniche di base
4. Visualizzazioni: tecniche di base

### **Testi di riferimento**

A. Carosella, AG Bottaccioli, F. Bottaccioli, *Meditazione, passioni e salute*, II ed., Tecniche Nuove, Milano 2020

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

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

### **Docenti**

**Anna Giulia Bottaccioli** è laureata in Medicina e chirurgia, specializzata in Medicina interna, diplomata al Master internazionale biennale di II Livello in Nutrizione e dietetica, diplomata in Agopuntura e medicina tradizionale cinese, insegna "Psicosomatica" nel corso di Laurea magistrale

in Psicologia clinica dell'Università San Raffaele di Milano e "Pnei nella clinica" nei Master in Pnei delle Università di Torino e dell'Aquila.

**Francesco Bottaccioli** è laureato in Filosofia e Storia della Scienza e anche in Neuroscienze Cognitive e Psicologia. 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 laureata in Pedagogia 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 nel Master di I Livello in PNEI dell'Università di Torino

### **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.

**Le iscrizioni sono aperte;** si procederà all'assegnazione dei posti secondo l'ordine di arrivo del bonifico e comunque entro e non oltre il 2 MARZO 2021

**Costi: L'iscrizione al corso costa 450 iva inclusa con un massimo di 20 partecipanti, che verranno inseriti in base alla data del bonifico di iscrizione.**

**Modalità di iscrizione.** Per iscriversi occorre fare un bonifico con l'intera quota a dott.ssa Anna Giulia Bottaccioli Unicredit Viale P.L. Nervi Latina **IBAN IT17Q0200814709000102782221**

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

### **Recesso**

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

### **Segreteria scientifica**

**dott.ssa Anna Giulia Bottaccioli**

annagiulia.bottaccioli@gmail.com; tel. 3515677438