

SIMAISS. ATTIVITA' DIDATTICA 2023. 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**

**22-25 aprile 2023**

in fase di accreditamento ECM

**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:** 22-25 aprile 2023

**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

Bottaccioli F, Bottaccioli AG, Carosella A, *La saggezza del secondo cervello*, Tecniche Nuove, Milano 2015

Bottaccioli F *Filosofia per la medicina, Medicina per la filosofia, Oriente e Occidente a confronto*, II edizione ampliata, Tecniche Nuove, Milano 2020

## **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 Napoli Federico II e di Torino.

**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 dei Master in Pnei delle Università di Napoli Federico II e di Torino

**Antonia Carosella** è laureata in Pedagogia indirizzo Psicologico, pratica meditazione da oltre quarant’anni, insegna tecniche antistress e meditative (metodo Pneimed) nei Master in Pnei delle Università di Napoli Federico II e di Torino.

**Le iscrizioni sono aperte;** si procederà all’assegnazione dei posti secondo l’ordine di arrivo del bonifico e comunque entro e non oltre il 21 marzo 2023

**Costi: L’iscrizione al corso costa 400 euro iva inclusa con un massimo di 15 partecipanti, che verranno inseriti in base alla data del bonifico di iscrizione.**

**Modalità di iscrizione.** Per iscriversi occorre fare **un bonifico di 400 euro** 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.**

**CONFERMA DELL’AVVIO DEL CORSO. La conferma dell’avvio del corso verrà data quindici giorni prima della data programmata con una mail ai singoli iscritti.**

## **Recesso**

È possibile recedere dalla iscrizione prima della data di scadenza indicata sopra e riavere indietro la quota versata con una detrazione del 5% per spese bancarie e di segreteria. Dopo le suddette date, 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](mailto:annagiulia.bottaccioli@gmail.com); tel. 3515677438