

A FORLÌ'  
22-23 FEBBRAIO 2020



# IL CAMMINO VERSO IL BENESSERE



PROGRAMMA DI TECNICHE ANTI-STRESS SEMPLICI ED EFFICACI  
PER RIEQUILIBRARE MENTE E CORPO

## INTRODUZIONE

Si tratta di un programma che prevede un'alternanza teorico-pratico, ossia si tratteranno nell'ottica scientifica della Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI), *(un modello di ricerca e di interpretazione della salute e della malattia che vede l'organismo umano come una unità strutturata e interconnessa, dove i sistemi psichici e biologici si condizionano reciprocamente)* argomenti legati allo Stile di Vita, una particolare attenzione sarà posta alle influenze sull'equilibrio salute-malattia di una cattiva gestione dello stress e delle emozioni.

Seguiranno esercitazioni per l'apprendimento delle tecniche antistress basate su esercizi di rilassamento e visualizzazioni guidate in gruppo. Ogni partecipante sarà aiutato ad apprendere l'esecuzione degli esercizi, i quali potranno essere praticati giornalmente al rientro a casa in modo autonomo. Se la pratica meditativa diventerà quotidiana, straordinari saranno i benefici nella gestione e regolazione dello stress quotidiano, migliorerà la funzione immunitaria e anti-infiammatoria, il livello di consapevolezza e la gestione delle emozioni.

**Il programma prevede, inoltre, un'introduzione teorica su oli essenziali selezionati da un'esperienza olfattiva degli stessi, utili per l'ambiente e la salute.**

**Conduce: Monica Mambelli** -Psicologa-Psicoterapeuta, Iscritta all'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna matricola n.1122 Sez. A, Istruttrice Tecniche meditative Anti-Stress Metodo PneiMed, formata e abilitata dalla SIMAISS (Scuola Internazionale di Medicina Avanzata e Integrata e di Scienze della Salute, Direttore - F. Bottaccioli)

Con la partecipazione di **Giorgio Fattori**, di professione consulente finanziario in quiescenza. Da oltre venti anni appassionato di aromaterapia, passione coltivata ed approfondita attraverso corsi formativi professionali e attività pratiche. Socio SIROE, Società Italiana Ricerca sugli Oli Essenziali.

## PROGRAMMA

### Sabato 05 Ottobre

09.00

Monica Mambelli

#### Parte teorica

- La Pnei come paradigma scientifico
- L'asse dello Stress
- Lo stress nel network umano: le influenze sul sistema psiche-cervello, sul metabolismo e sull'immunità
- Gli automatismi della mente
- Le Tecniche Anti Stress

#### Parte pratica

Addestramento guidato al primo esercizio:

- Rilassamento fisico
- 1°Esercizio di visualizzazione
- Condivisione dell'esperienza

11.30

Giorgio Fattori

Gli oli essenziali, cosa sono e come funzionano

12.30-14.30

#### Pausa Pranzo

14.30

Monica Mambelli

#### Parte teorica

- L'importanza dello stile di vita in ottica PNEI
- Salute e alimentazione
- Alimentazione equilibrata
- L'infiammazione, anche i cibi possono avere un effetto infiammatorio

#### Parte pratica

Addestramento guidato al primo esercizio:

- Rilassamento fisico
- 2°Esercizio di visualizzazione
- Condivisione dell'esperienza

16.30

Giorgio Fattori

Gli oli essenziali per il rilassamento

**Domenica 06 Ottobre**

09.30

Monica Mambelli

**Parte teorica**

- L'attività fisica come regolatore metabolico e immunitario
- Effetti cerebrali dell'attività fisica
- Il respiro e il nervo vago effetti antiinfiammatori
- La Meditazione cambia l'organizzazione del cervello
- L'Asse Psiche-Telomeri
- Le evidenze: la Meditazione influenza la lunghezza dei telomeri
- Gli studi scientifici sugli effetti e sull'efficacia della Meditazione
- Validazione scientifica del metodo PneiMed, presentazione dello studio

**Parte pratica**

Addestramento guidato al primo esercizio:

- Rilassamento fisico
- 3° e 4° Esercizio di visualizzazione
- Condivisione dell'esperienza

11.30

Giorgio Fattori

Gli oli essenziali, esperienza olfattiva

13,00

Conclusione lavori

**SEDE:** Studio Dott.ssa Monica Mambelli, Corso G. Mazzini N.10 **FORLÌ**

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

**NOTA BENE:** In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, verrà rimborsata l'intera quota d'iscrizione al percorso.