



# *Meditazione per la Salute*

**PROGRAMMA  
APPRENDIMENTO  
2° SEQUENZA DI ESERCIZI  
PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS**

***Metodo PneiMed***

VALIDATO SCIENTIFICAMENTE

**A FORLI'  
FEBBRAIO 2018**

**CONDUCE DOTT.SSA MONICA MAMBELLI**

Presso lo Studio: Corso G. Mazzini, 10.

[www.monicamambelli.it](http://www.monicamambelli.it)

## **LO SCOPO PRINCIPALE:**

consiste nell'approfondimento sia teorico sia della pratica meditativa secondo il metodo PneiMed. Tale metodo validato scientificamente, combina tecniche meditative e sviluppo della conoscenza scientifica sul funzionamento dell'organismo umano. La ricerca PNEI (Psiconeuroendocrinoimmunologia) si fonda sulla consapevolezza scientifica dell'unitarietà del nostro essere.

## **MODALITA' DI SVOLGIMENTO:**

E' previsto un ciclo di 4 incontri per l'apprendimento 2° Sequenza di esercizi delle Tecniche Meditative Antistress Metodo PneiMed, per approfondire la qualità della pratica meditativa al fine di migliorare la gestione dello stress e regolare l'equilibrio tra corpo e mente.

La persona una volta addestrata, potrà continuare a praticare autonomamente. Gli incontri si svolgeranno a cadenza settimanale in piccolo gruppo, la durata per ogni incontro è di un'ora e mezzo che si svolgerà nelle giornate 2/9/16/23 Febbraio 2018 di VENERDI' dalle ore 18,30 alle ore 20,00.

**LE ISCRIZIONI SONO APERTE A TUTTI COLORO CHE HANNO SVOLTO  
IL CORSO DI APPRENDIMENTO DELLA PRIMA SEQUENZA DI  
ESERCIZI DI MEDITAZIONE METODO PNEIMED.**

**TERMINE ULTIMO PER L'ISCRIZIONE 20 GENNAIO 2018.**

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

**COSTO:** n. 4 incontri Euro 160,00+2% Cont. Prev. e marca Euro 2,00  
totale Euro 165,20. Si possono detrarre come spese sanitarie.

Il pagamento deve essere effettuato in un'unica soluzione prima dell'inizio del corso, tramite:

➤ Bonifico.

**LA MODALITÀ D'ISCRIZIONE È LA SEGUENTE:**

pagamento tramite bonifico entro il 20 Gennaio 2018, le coordinate bancarie sono le seguenti:

Banca Popolare dell'Emilia Romagna Agenzia di Città 1 via Ravennana  
41 Forlì.

Numero di conto corrente 1593074

IBAN IT54Z0538713200000001593074

nella causale inserire:

Ciclo n. 4 incontri 2° Sequenza Metodo PNEIMED Febbraio 2018

**L'iscrizione sarà completata** dopo avere inviato scheda con i dati anagrafici e il breve questionario compilato e copia del bonifico al seguente indirizzo:

**info@monicamambelli.it**

a quel punto seguirà una mia mail di avvenuta iscrizione.

**Nel caso non si riesca a costituire il numero necessario per l'attivazione del ciclo d'incontri, si potrà con una piccola quota aggiuntiva svolgersi in individuale oppure potrà essere recuperato in incontri di gruppo successivi.**

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI RIVOLGERSI:**

**Dott.ssa Monica Mambelli tel. 338-7062892**

**Telefonare dalle ore 12 alle ore 13,00 e dalle ore 19,30 alle ore 20.30.**

[www.monicamambelli.it](http://www.monicamambelli.it)

email: [info@monicamambelli.it](mailto:info@monicamambelli.it)