



Società Italiana di
Psiconeuroendocrinoimmunologia
Sezione Regionale Marche



Centro benessere
Frescina
Cagli - Loc. Frescina
Abbadia di Naro

CORSO DI FORMAZIONE

PROMUOVERE LA SALUTE ED IL BEN-ESSERE ATTRAVERSO LA PSICO NEURO ENDOCRINO IMMUNOLOGIA

2° Edizione : FRESCINA 1, 2 e 3 Ottobre 2010

(n. partecipanti 28, compresi eventuali loro accompagnatori)

Le evidenze scientifiche nel campo della Psico Neuro Endocrino Immunologia spiegano gli effetti reciproci che si stabiliscono tra la mente e il soma e indicano la necessità che ciascun individuo ha di riscoprire che la salute dipende ampiamente dallo stile di vita che ogni singola persona decide di assumere (e non solamente dai farmaci prescritti dai medici e, soprattutto, come restaurare naturalmente il proprio equilibrio corporeo) senza ovviamente trascurare quello che la medicina classica ha di meglio da offrire nel caso di patologie. Il nostro livello di consapevolezza ha un impatto enorme sulla maniera con la quale il corpo reagisce allo stress, minandone la salute o proteggendola. L'efficace e positiva connessione mente-corpo ci offre la via della protezione dell'organico e della psiche contro i rischi importanti derivanti dagli elevati livelli dell'odierno distress. Esistono numerose modalità per ridurlo ed attivare una reazione di compensazione: tecniche di respirazione, meditazione, rilassamento muscolare progressivo, immaginazione mentale controllata, Tai Chi, Qi-gong, yoga, sophrologia, ipnosi, etc..

Il Corso proposto mira a diffondere la conoscenza di un nuovo approccio medico integrato, avvalendosi non tanto della comunicazione degli aspetti teorici sull'argomento, quanto della possibilità per i partecipanti di sperimentare personalmente alcune delle tecniche che ricadono nella vasta area della Psico Neuro Endocrino Immunologia.

Durante i tre giorni di svolgimento di questo 2° Corso, ospiti di un meraviglioso Centro benessere dell'Appennino pesarese, i partecipanti avranno modo di conoscere e sperimentare aspetti quali quelli relativi a: le tecniche mente-corpo di meditazione; la grafia ed il ben-essere psicofisico; la bioenergetica; i cinque tibetani. I corsisti potranno beneficiare contemporaneamente delle attività offerte dal Centro Benessere di Frescina, quali: la vasca nuvola; il fienile; il percorso kneipp in thalassotherm; il bagno di vapore alle essenze; la maxivasca idromassaggio; il percorso umido con bagno turco in grotta e sauna, relax e tisana.

Docenti: **A. Minelli**, Associato di Fisiologia, Università Urbino; **A. Bevilacqua**, Grafologo clinico, Istituto Oncologico Marchigiano, Ancona; **S. Berti**, Psicoterapeuta, Ancona; **A. Vecci**, Psicologa Psicoterapeuta, Ancona; **M. Ascoli**, Psicologa Psicoterapeuta, Ancona;

- 1 ottobre 2010 (ore 14.30) *Introduzione : Il dialogo dei massimi sistemi : Psicico, Nervoso, Endocrino, Immunologico ; PNEI, grafia e ben-essere psico-fisico + Pratica esperienziale;*
- 2 ottobre 2010 (ore 09.00) *Tecniche mente-corpo e gestione dello stress + Pratica esperienziale;*
- 2 ottobre 2010 (ore 15.00) *L'analisi bioenergetica + Pratica esperienziale;*
- 3 ottobre 2010 (ore 09.00) *Alla ricerca della fonte della giovinezza : i cinque tibetani + Pratica esperienziale;*

Costo per partecipante : 180 € inclusivo di Cene del venerdì e sabato, due notti di pernottamento in camere a due letti, prima colazione sabato e domenica a buffet con dolci della casa. Sabato e domenica pranzo a buffet. Attività del Centro Benessere.

L'iscrizione deve essere effettuata entro il 16 Settembre 2010 inviando una e-mail di richiesta a info@frescina.com unitamente a ricevuta di bonifico sul c/c intestato a "Agriturismo Frescina" Iban IT 76 A 08731 68190 0000 7016 2275. **info e prenotazioni:** 0721 708001 - 335 6890386 Località Frescina - Abbadia di Naro (PU) www.frescina.com
Come raggiungere il Centro: Superstrada Fano Roma, uscita Acqualagna, dir. Piobbico