

Incontro/Webinar gratuito di Science-Help per tutti:

*«Come prevenire e curare le malattie
da stress: il rilassamento»*



Centro Studi Panta Rei

Per l'integrazione tra Psicologia, Medicina e Neuroscienze

Incontro/Webinar gratuito di Science-Help per tutti:

«Come prevenire e curare le malattie da stress: il rilassamento»

Relatrice: dott.ssa Maria Cristina Foglia Manzillo



Evento patrocinato



Data: martedì 31 gennaio 2017, ore 20.30 - 22.30

Sede dell'incontro:

Agriturismo Shakey - Via Monte Rosa, 1
22070 - Grandate (Co)

E' possibile partecipare all'incontro anche
attraverso webinar gratuito (video conferenza).



Introduzione all'incontro:

La recente ricerca medico-psicologica ha dimostrato che il **distress (stress negativo)**, diffuso nei paesi occidentali, è collegato a malattie sia «organiche» che «psicologiche». Alcuni esempi? Depressione, ansia, alcune forme di cancro, malattie autoimmuni, disturbi alimentari.

In questo incontro parleremo di:

- ❑ Che cos'è lo stress? Come agisce sul nostro corpo-mente?
Come ci danneggia?
- ❑ Come si può gestire?
- ❑ Tra i tanti strumenti c'è il **rilassamento: presenteremo un corso centrato sulle principali tecniche di rilassamento (Training Autogeno, Biofeedback e Rilassamento Muscolare Progressivo)** per la promozione del benessere individuale.

Relatrice dell'incontro:

Dott.ssa Maria Cristina Foglia Manzillo

Psicologa-psicoterapeuta



Informazioni

E' necessario prenotarsi all'incontro dal vivo scrivendo a info@pantarei2000.it o telefonando allo +39/031.56.54.49; +39/338.76.74.619

Sito dell'organizzatore: www.pantarei2000.it

Quota di partecipazione: euro 10 (inclusa consumazione)

E' possibile partecipare all'incontro anche attraverso **webinar gratuito** (video conferenza).

Per prenotarsi al webinar (gratuito):

<https://attendee.gotowebinar.com/register/2153469769305760003>



Durante l'incontro si presenterà il corso di
Science-Help per tutti:

«Imparare a rilassarsi»

Appendice: che cosa è un Webinar

Il Webinar (letteralmente seminario via web) è un evento live (dal vivo) erogato attraverso Internet, che permette a più persone contemporaneamente di collegarsi in diretta per partecipare a una lezione interattiva, un corso di formazione suddiviso in più sessioni, un workshop o una conferenza.

Grazie a Internet, il webinar coniuga in un'unica esperienza la comodità di fruizione da casa con l'efficacia e l'interattività tipiche di un evento in presenza. Proprio come in un'aula reale ci si ritrova all'ora prestabilita e tutti i partecipanti hanno la possibilità di intervenire attivamente nel corso dell'evento per porre domande e condividere idee.



Introduzione agli incontri di Science-Help per tutti:

Nei nostri incontri ci interessa promuovere **ed incrementare il benessere psicofisico** usando le scoperte scientifiche della psicologia, della medicina e delle neuroscienze.

Gli incontri sono dedicati a **ogni persona**, che a prescindere da etnia, credo politico, religioso, titolo di studio, è appassionato alla conoscenza scientifica e agli argomenti proposti.

Per noi la **Scienza** (con la **S** maiuscola) è un metodo, un tentativo di conoscenza della realtà che ha queste caratteristiche potenziali («potenziali» per la presenza ineliminabile degli «scienziati»):

- ❑ Tenta di conoscere la realtà **approssimandosi** alla verità senza la presunzione di possederla.
- ❑ Una ricerca, per essere considerata valida, deve avere risultati forti, replicabili, replicati in altre ricerche, plausibili biologicamente e/o neuropsicologicamente.
- ❑ La ricerca scientifica parte dal dubbio e dalla curiosità di sapere, è basata sulla flessibilità, la discussione ed il confronto.
- ❑ E' democratica perché è aperta a tutti. Promuove indipendenza di pensiero (di fatto soffre nei paesi con regimi dittatoriali).
- ❑ Considera un arricchimento il confronto con altri sistemi di conoscenza: Arte, Filosofia, Religione e Letteratura, per esempio.

Il nostro concetto di Scienza in sintesi



Gli incontri di Science-Help per tutti sono anche eventi On Demand

A richiesta, siamo a disposizione per venire incontro a differenti esigenze, modificando:

- ❑ Giorni, orari, sedi preferite (Milano, Como, nella propria città o sede aziendale, oppure online, attraverso video conferenza), partecipazione individuale o in gruppo.

Richiedi una consulenza gratuita per l'attivazione di uno o più di questi incontri!

Principali tematiche anno 2015-2017

- ❑ Come prevenire e curare le malattie da stress con le tecniche di rilassamento
- ❑ Come incrementare l'autostima
- ❑ Come prevenire l'invecchiamento cerebrale e le malattie neurodegenerative
- ❑ Cosa è la depressione, come si cura e come si previene?
- ❑ Cosa sono i disturbi d'ansia, come si curano e come si prevengono?
- ❑ Come prevenire il cancro con l'alimentazione
- ❑ L'utilizzo degli psicofarmaci: rischi e benefici
- ❑ La comunicazione: come essere persuasivi e come difendersi dai manipolatori
- ❑ L'intelligenza emotiva per raggiungere il successo professionale ed umano
- ❑ L'intelligenza emotiva per una coppia felice
- ❑ Come nasce e cresce un tumore 1: la cellula normale
- ❑ Come nasce e cresce un tumore 2: la cellula malata
- ❑ Primo: non nuocere. Diagnosi e DSM (Manuale Statistico dei Disturbi Mentali) 5
- ❑ Come funziona il Sistema Nervoso?
- ❑ Che cos'è la neuroplasticità? Cosa succede quando impariamo nel nostro cervello?