

AIMF



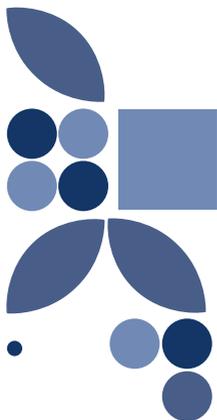
ASSOCIAZIONE ITALIANA MEDICINA FUNZIONALE

Secondo la Medicina Funzionale
Seminario esperienziale

Il sonno rigenerante

9 y 21 Aprile 2024

- ✓ **Seminario esperienziale**
- ✓ **Sede da definire**





Secondo la Medicina Funzionale **Seminario esperienziale** **Il sonno rigenerante**

I disturbi del sonno riguardano una parte rilevante della popolazione e sono più frequenti con l'invecchiamento, le comorbidità e in associazione ai fattori di stress.

La valutazione è spesso eseguita in modo inadeguato e le terapie si basano, di frequente, su un approccio esclusivamente farmacologico, mantenuto nel lungo termine, in maniera inappropriata.

L'obiettivo del seminario è di fornire gli strumenti basilari per la valutazione della qualità del sonno e di insegnare ad adottare le principali opzioni terapeutiche offerte dalla Medicina Funzionale e Integrata.

Il seminario è teorico-pratico: prevede la sperimentazione di numerose pratiche, fra cui alcune basate sulla mindfulness, per conseguire un sonno rigenerante.

La scelta dei trattamenti proposti è impostata con lo scopo di consentire ai partecipanti di poterle utilizzare a partire dal giorno successivo, al rientro nei propri ambiti professionali.

È richiesta una competenza di base in Medicina Funzionale, in quanto nel seminario sarà ridotta al minimo la descrizione fisiopatologica per dedicare più spazio alle opzioni terapeutiche

Ida Ferrara
Presidente AIMFH

Venerdì, 24 novembre 2023



14:00-14:15

Presentazione del seminario **Prof. Luca Ostacoli**

14:15-15:15

Neurofisiologia e valutazione del sonno **Prof. Mario Toye**

15:15-16.15

La terapia convenzionale dei disturbi del sonno **Prof. Mario Toye**

16:15-16:45

Intervallo tisana e relax

16:45-17:45

Psicodinamica del sonno **Prof. Luca Ostacoli**

18:30-19:30

Pausa

20:30-22:30

Cena

22:30-23:00

Meditazione **Prof. Luca Ostacoli**

Sabato, 25 novembre 2023



9:00-9:30

Nutrizione e sonno **Dott. Ida Ferrara**

09:30-10:30

Fitoterapia, nutraceutica e sonno **Dr Ettore Giugiaro**

10:30-11.00

Il sonno al femminile **Dott. Ida Ferrara**

11:00-11:30

Intervallo tisana e relax

11:30-13:30

Pratiche per un sonno riposante **Prof. Luca Ostacoli**

13:30-15:00

Pranzo

15:00-16:00

Pausa

16:00-17:00

Yoga per il sonno **Istruttore Yoga**

17:00-18:00

Pausa

18:30-20:00

Bioenergetica **Dr. Ettore Giugiaro**

20:30-22:30

Cena

22:30-23:00

Meditazione **Prof. Luca Ostacoli**

Domenica, 26 novembre 2023



9:00-10:00

Sonno e relazione con sé stessi **Prof. Luca Ostacoli**

10:00-10:30

Gemmoterapia, Low-Dose Medicine e sonno **Dr. Ettore Giugiario**

10:30-11.30

Sonno e Medicina Funzionale **Dr.ssa Ida Ferrara**

11:30-12:00

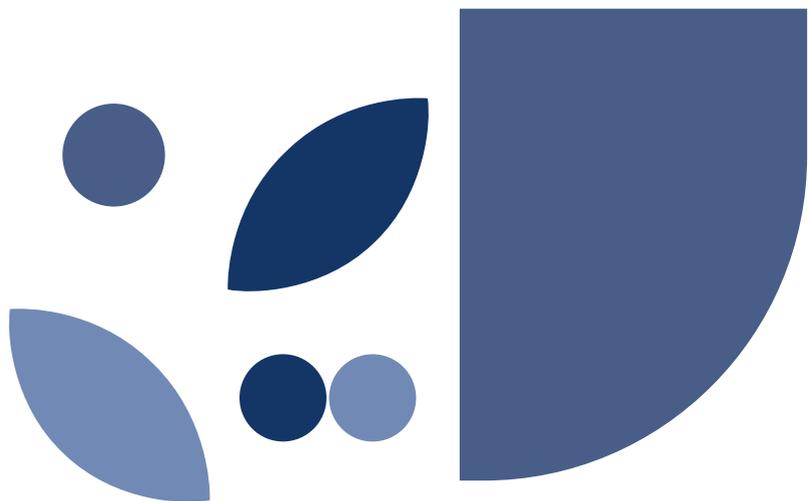
Intervallo tisana e relax

12:00-13:00

Tecniche di respiro e rilassamento **Prof. Luca Ostacoli**

13:00-14:00

Light lunch, abbraccio e fine lavori



ASSOCIAZIONE ITALIANA MEDICINA FUNZIONALE



Segreteria scientifica
**Associazione Italiana di
Medicina Funzionale**

aimfhealth.com

✉ info@aimfhealth.com

✉ aimfhealth.segreteria@gmail.com