

AIMF



ASSOCIAZIONE ITALIANA MEDICINA FUNZIONALE

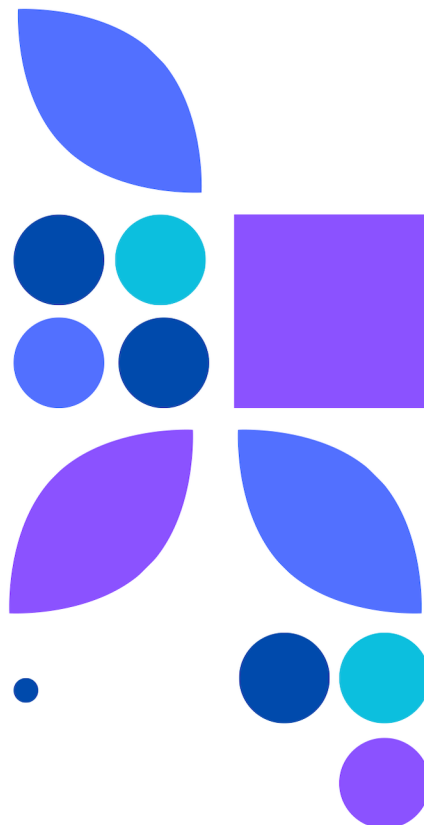
Seminario Esperienziale

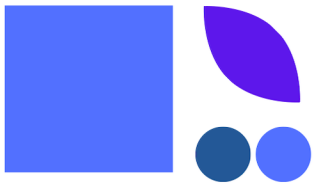
Il Sonno Rigenerante **Secondo la Medicina Funzionale**

10-12 Maggio 2024



**Hotel
Parioli,
Rimini**





Razionale

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





PROGRAMMA

Venerdì, 10 Maggio 2024

- 14.00-14.15 ■ **Presentazione del Seminario**
Anna De Antoni
- 14.15-16.15 ■ **Psicodinamica e valutazione del sonno**
Luca Ostacoli
- 16.15-16.45 ■ **Pausa**
- 16.45-17.45 ■ **Pratiche diurne di preparazione al sonno**
Luca Ostacoli
- 17.45-19.30 ■ **Dal Movimento Spontaneo alle Tecniche Bioenergetiche: percorsi di ricerca corporea per il rilassamento e il riposo (1ª parte)**
Ettore Giugiaro





PROGRAMMA

Sabato, 11 Maggio 2024

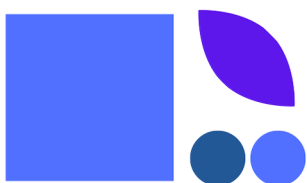
- 9.30-10.30 ■ **Fitoterapia e Sonno**
Nicoletta Rebaudengo
- 10.30-11.00 ■ **Il Sonno al Femminile**
Ida Ferrara
- 11.00-11.30 ■ **Intervallo Tisana e Relax**
- 11.30-13.30 ■ **Pratiche per un Sonno Riposante**
Luca Ostacoli
- 13.30-15.00 ■ **Pranzo**
- 15.00-16.00 ■ **Tecniche di mindfulness based**
Luca Ostacoli
- 16.00-17.30 ■ **Dal Movimento Spontaneo alle Tecniche Bioenergetiche: percorsi di ricerca corporea per il rilassamento e il riposo (2^a parte)**
Ettore Giugiaro
- 22.30-23.00 ■ **Meditazione**
Luca Ostacoli



PROGRAMMA

Domenica, 12 Maggio 2024

- 9.00-10.00 ■ **Sonno e Relazione con Sé Stessi**
Luca Ostacoli
- 10.00-11.00 ■ **Nutraceutica, Gemmo terapia, Lowe dose e sonno**
Ettore Giugiaro
- 11.00-11.30 ■ **Tisana relax**
- 11.30-12.30 ■ **Sonno e Medicina Funzionale**
Ida Ferrara
- 12.30-13.30 ■ **Discussione in gruppo con i docenti**
- 13.30-14.00 ■ **Abbraccio e Fine Lavori**



Quota del Corso:



380€

Pagamento entro il 30 Aprile
Posti Limitati

La Quota Comprende:

- **Materiale Didattico:**
PDF delle lezioni scaricabili
- **Coffee Break**
- **Lunch dell'11 Maggio**

Per effettuare l'iscrizione al corso
inquadrare il QR Code qui a fianco oppure
[cliccare qui](#).



Pernottamento con prezzo agevolato per gli iscritti

Modalità di pagamento:

Bonifico bancario intestato a

Associazione Italiana di Medicina Funzionale Health
Qonto (Olinda SAS, Filiale Italiana), via Torino, 2, Milano,
Italia

BAN: IT40 N360 9201 6005 6962 6826 640

Causale: "Nome + Cognome + corso Il sonno rigenerante"

Quota Associativa **AIMF Health 30€**

La partecipazione al corso è riservata ai **SOCI AIMF HEALTH**

Bonifico bancario intestato a

Associazione Italiana di Medicina Funzionale Health
Qonto (Olinda SAS, Filiale Italiana), via Torino, 2, Milano,
Italia

BAN: IT40 N360 9201 6005 6962 6826 640

Causale: "Nome + Cognome + Quota Associativa"





Si ringrazia per il contributo:



Segreteria scientifica
Associazione Italiana di
Medicina Funzionale

aimfhealth.com

info@aimfhealth.com

aimfhealth.segreteria@gmail.com