

AIMF



ASSOCIAZIONE ITALIANA MEDICINA FUNZIONALE

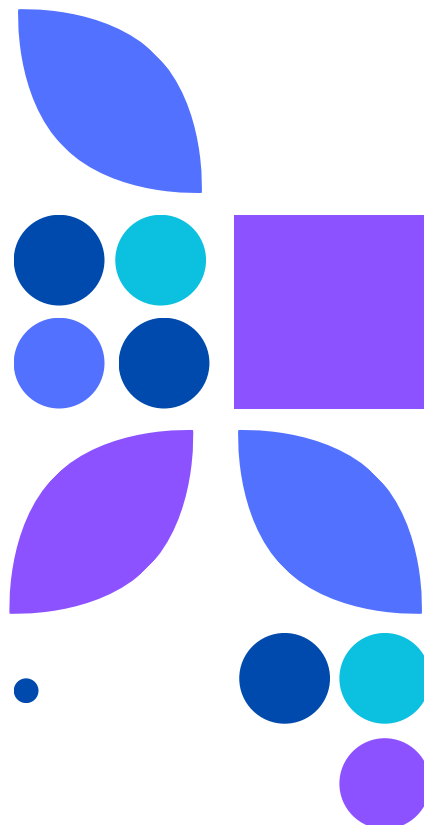
Seminario Esperienziale

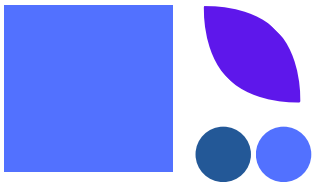
# **Il Sonno Rigenerante** **Secondo la Medicina Funzionale**

**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.

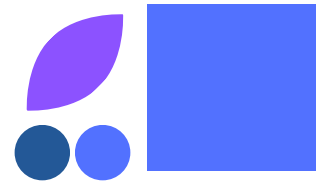
L'obiettivo del seminario è di **fornire gli strumenti** basilari per la valutazione della **qualità del sonno** e di insegnare ad adottare le principali opzioni terapeutiche offerte dalla Medicina Funzionale e Integrata.

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

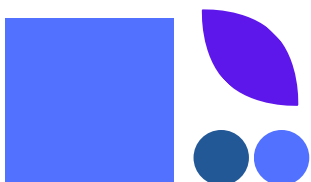




# PROGRAMMA

## 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

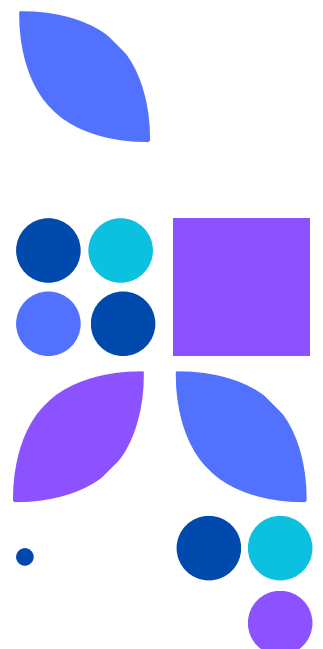
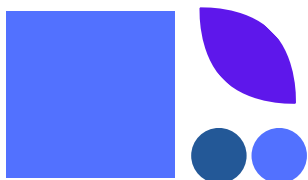
- 9.30-10.30 ■ **Fitoterapia e Sonno**  
Nicoletta Rebaudengo
- 10.30-11.00 ■ **Il Sonno al Femminile**  
Ida Ferrara
- 11.00-11.30 ■ **Intervallo Tisana e Relax**
- 11.30-13.30 ■ **Pratiche per un Sonno Riposante**  
Luca Ostacoli
- 13.30-15.00 ■ **Pranzo**
- 15.00-16.00 ■ **Tecniche di mindfulness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



ASSOCIAZIONE ITALIANA MEDICINA FUNZIONALE



Segreteria scientifica  
**Associazione Italiana di  
Medicina Funzionale**

**aimfhealth.com**

info@aimfhealth.com

aimfhealth.segreteria@gmail.com