



PROGRAMMA

Nelle 16 sessioni formative verranno affrontate tutte le tematiche legate al cambiamento sostenibile delle principali abitudini, a partire dall'origine del problema (il motivo per cui le persone credono che sia difficile cambiare..), dall'osservazione ultra quarantennale che ha originato la metodologia, le sue basi e la corretta applicazione nei vari ambiti sociali .

In particolare nelle sessioni formative verranno trattati i seguenti argomenti: I quattro pilastri evolutivi e l'influenza dell'evoluzione sulla chimica organica.

I collegamenti e le interazioni tra l'esercizio fisico e la salute umana.

Le complesse interazioni tra le relazioni sociali e la salute umana

Come disattivare la reattanza psicologica aumentando la motivazione esistente.

L'importanza e l'interazione del cibo con gli altri tre pilastri evolutivi, l'influenza sulla fisiologia e le capacità preventive e curative della nutrizione.

L'importanza dell'ambiente sulla salute umana. (clima , tipi di inquinamento e risorse naturali.)

Le migliori strategie delle neuro scienze, delle psicologia sociale e relazionale per indurre un miglioramento generalizzato delle abitudini nella popolazione.

Esercitazioni pratiche e dinamiche di gruppo

Contatto per informazioni:

letizia@marianiwellnessresort.com

www.healthyhabits.it



DOCENTI*

Assunta Dierna d'Antiochia, laureata in filosofia specializzata in psicologia clinica. Ricercatrice a livello internazionale sulla comunicazione non verbale.

Specializzata anche in terapia familiare integrativa e in psicologia del benessere in gruppo e nelle organizzazioni.

Formatrice e docente universitaria sui temi della PsicoEconomia, comunicazione, professionalità e empowerment valoriale.

David Mariani, ideatore della metodologia healthy habits, autore, allenatore, formatore esperto in efficienza psico-fisica e miglioramento delle abitudini.

Ettore Bergamini, Direttore del centro di biologia e patologia dell'invecchiamento dell'università di Pisa, docente universitario, membro del board of directors international biogerontology resource institute, past president of American Gerontological Society, autore.

Fabrizio Benedetti, Professore Ordinario di Neurofisiologia e Fisiologia Umana all'Università di Torino, è uno dei massimi esperti al mondo del cosiddetto "effetto placebo".

Fiorella Belpoggi, direttore scientifico dell'Istituto Di Ricerca Indipendente Ramazzini di Bologna.

Biologa e patologa, studiosa dei collegamenti tra farmacogenesi e cancro.

Ricercatrice scientifica sulla prevenzione primaria e secondaria finalizzata allo studio e controllo dei tumori e malattie ambientali.

Paola Giordano Sciacca, medico psicoterapeuta, dirigente medico, specialista in medicina interna, oncologia medica, psicoterapia psicosomatica e micoterapia.

Istruttrice di meditazione orientata mindfulness (MOM)

Sara Palermo, laureata in psicologia clinica e dottore di ricerca in neuroscienze sperimentali, è un esperto di neuropsicologia, psicologia biologica e psicofisiologia dell'Università degli studi di Torino.

Ricercatore con numerose pubblicazioni internazionali, è da poco è stata nominata Assistant Specialty Chief Editor della rivista scientifica internazionale *Frontiers in Psychology – Neuropsychology*.

Rino Agostiniani, direttore pediatria e neo natologia Asl Toscana Centro, vice presidente della Società Italiana di Pediatria.

Andrea Guerri, Psicologo, Psicoterapeuta, specialista in psicologia clinica, perfezionato in dipendenze patologiche.

Docente e supervisor presso il master specialistico in diagnosi e trattamento dei disturbi alimentari e dell'obesità (performat srl).

Francesca Braglia, biologa, esperta di nutraceutica e del valore terapeutico dei fitocomposti degli alimenti, fondatrice della associazione "disanapianta" che si occupa di divulgazione e cucina naturale

Claudio Allievi, coach certificato ,ingegnere nucleare con oltre 20 anni di esperienza nella progettazione ed erogazione di interventi di consulenza e formazione per livelli executive e manageriali nelle grandi aziende .Diplomato da ASSOETICA educa da anni alla responsabilità sociale delle imprese e delle organizzazioni

Nestore Zini Executive coach con oltre 20 anni di esperienza nella formazione del personale di grandi aziende e organizzazioni sanitarie .Master in PNI con esperienze internazionali sui temi delle emozioni.

Pasquale Fatigante, psicologo clinico e coach certificato. Specializzato in psicoterapia della Gestalt e analisi transazionale con esperienze nei contesti aziendali e nel terzo settore. Docente di analisi transazionale in master e percorsi specialistici dedicati alla selezione formazione e sviluppo del personale.

Stefano Bianchi, specialista in medicina dello sport, medico della nazionale italiana di Basket, medico di squadre professionistiche di basket, medico del giro d'Italia e di team professionistici di ciclismo.

Esperto in dietologia dello sport ed esercizio terapia.

Padre Alfredo Maria Paladini, missionario della misericordia, teologo plurilaureato.

*Il corpo Docenti può essere soggetto a variazioni.