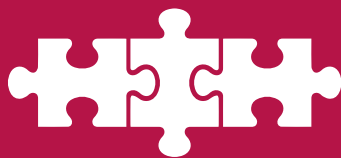


Noi siamo Uno



Terapia integrata  
per la prevenzione  
e la cura dello stress  
e del trauma

EDIZIONE 2022

CONVEGNO GRATUITO



CONVEGNO IBRIDO  
In presenza a Varese  
oppure in Live  
Webinar da remoto

## LA COMUNICAZIONE ENTRA NEL CORPO

### 15 OTTOBRE 2022

Sala Giuseppe Montanari - Via Bersaglieri, 1, 21100 Varese

Sono stati richiesti i Patrocini di:



# TERAPIA INTEGRATA PER LA PREVENZIONE E LA CURA DELLO STRESS E DEL TRAUMA

EDIZIONE 2022

“LA COMUNICAZIONE ENTRA NEL CORPO”

Varese, 15 ottobre 2022

Negli ultimi anni è stato dimostrato che molti disturbi fisici e psicologici sono correlati in modo significativo a **esperienze di stress o di trauma** che, spesso, non vengono riconosciute. Questo porta a sottovalutare l'impatto complessivo che l'esperienza traumatica può avere sull'essere umano e le sue relazioni. Sottovalutare questo aspetto può portare anche a diagnosi non completamente corrette che, quindi, non favoriscono la cura e rimozione del problema reale alla radice del malessere.

È dunque di enorme rilevanza spiegare cosa significhi subire un trauma o un grande stress. Quali implicazioni per la persona in termini psicologici, emotivi, relazionali e di salute organica nonché quali costi per la comunità intera. E quanto sia importante riconoscere questo processo per prevenire un esito cronico e negativo.

**Lo stress e il trauma entrano nel corpo e modificano il nostro funzionamento**, intaccando in particolare i processi fondamentali come ad esempio alimentazione, digestione e funzioni intestinali, ciclo sonno-veglia, memoria, concentrazione ed espressione delle emozioni, erodendo e condizionando le nostre relazioni. Per questo la cura del corpo deve avere un ruolo importante e complementare anche nei processi di cura psicologica e viceversa.

Le neuroscienze insieme a fisica quantistica, psicologia e psichiatria hanno mostrato con ricerche approfondite quanto la **terapia integrata** sia efficace per generare e ripristinare benessere ed equilibrio personale.

Le **attività complementari** (es. Drammaterapia, Coaching), di **mind-body therapy** (es. Mindfulness), in particolare quelle **bottom-up** (es. Yoga, Shiatsu), **inducono processi riparatori e di autoregolazione del nostro organismo e del nostro cervello**. Migliorano la stabilità emotiva, l'atteggiamento verso la vita e la resilienza ad esempio in casi di ansia, stress, depressione, attacchi di panico e stress post-traumatico, potenziando l'effetto della psicoterapia.

In questa seconda edizione del convegno sarà approfondito il tema della **comunicazione**.

La comunicazione può essere un potente strumento di **prevenzione**. La stessa, se mal gestita, può rivelarsi **un rischio** trasformandosi in fonte di grave insicurezza, disorientamento, stress e persino – essa stessa – trauma.

Per questo crediamo utile svelare **l'impatto che ha la comunicazione sulle persone** e più in particolare nel caso di una diagnosi infausta, che spesso rappresenta un momento traumatico.

**Il linguaggio non solo descrive la realtà ma la costruisce:** parole, sguardi, gesti possono modificare la nostra neurobiologia rendendoci più resilienti o più deboli di fronte alle avversità della vita.

Il Convegno "NOI SIAMO UNO" ha come obiettivo quello di sensibilizzare e informare sia operatori sanitari, sociali, del benessere, sia la popolazione, sull'impatto dello stress e del trauma sugli esseri umani e sull'importanza di un approccio integrato nel trattamento delle esperienze avverse.

**Domenica 16 ottobre per i partecipanti all'evento è previsto presso la sede di ESSERE ESSERI UMANI (via Limido, 48 - Varese) un OPEN DAY durante il quale si svolgeranno prove e workshop esperienziali gratuiti delle attività complementari per il benessere e la cura della persona che propone l'Associazione promotrice di questa seconda edizione del Convegno.**



## PROGRAMMA

**09:15 - 09:30**

**Saluti e Apertura dei Lavori: l'impatto psico-fisico di stress e trauma**

Marta Zighetti

---

**09:30 - 09:45**

**Prevenzione e i costi sociali dello stress e del trauma**

David Lazzari (In collegamento da remoto)

**09:45 - 10:15**

**Come le parole delle psiche diventano molecole biologiche: epigenetica e psiconeuroendocrinoimmunologia**

Francesco Bottaccioli (In collegamento da remoto)

**10:15 - 10:30 Discussant: Marta Zighetti**

---

**10:30 - 11:15**

**Farmacologia e tossicologia delle parole**

Fabrizio Benedetti (In collegamento da remoto)

---

**11:15 - 11:30 Pausa**

---

**11:30 - 12:15**

**L'impatto della comunicazione della diagnosi oncologica e ricaduta sul piano individuale e familiare**

Annalisa Di Luca

---

**12:15 - 12:45 Discussione**

---

**12:45 - 14.00 Pausa pranzo**

---

**14:00 - 14:45**

**I livelli della relazione corpo-mente e l'integrazione delle attività corporee all'interno dei percorsi di psicoterapia**

Luca Ostacoli (In collegamento da remoto)

---

**14:45 - 15:30**

**Mindfulness: effetti top down e bottom up di una nuova e laica tradizione meditativa**

Maria Beatrice Toro

---

**15:30 - 16.15**

**Le ultime frontiere delle neuroscienze applicate al ben-essere psicofisico: come tornare ad essere il miglior se stesso con il Dynamical Neurofeedback® NeurOptimal®**

Francesco Lanza

---

**16:15 - 17:00 Pausa**

---

**17:00 - 17:30**

**L'applicazione della terapia integrata nella settimana full immersion**

Marta Zighetti con equipe clinica e equipe bottom up

---

**17:30 - 18:00**

**La pratica dello yoga nella prevenzione e cura di stress e trauma**

Laura Nalin, Paolo Proietti

---

**18:00 Chiusura dei Lavori**

## FACULTY

### **Fabrizio Benedetti**

Professore Ordinario di Neurofisiologia all'Università di Torino e Direttore della Hypoxia Medicine a Plateau Rosà in Svizzera

### **Francesco Bottaccioli**

Filosofo della scienza e psicologo neurocognitivo, fondatore e presidente onorario della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia.

### **Annalisa Di Luca**

Psicoterapeuta sistemica e formatrice

### **Francesco Lanza**

Filosofo e Istruttore ufficiale Dynamical Neurofeedback® NeurOptimal®

### **David Lazzari**

Presidente nazionale Ordine Psicologi

### **Laura Nalin**

Maestra Esperta Formatrice CSEN, Master Yoga Teacher recognized by Yoga Alliance international, laureata in Scienze Motorie, ricercatrice e autrice di libri sui temi dello yoga e della filosofia orientale

### **Luca Ostacoli**

Professore Ordinario c/o il Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche Università degli Studi di Torino, Psicologo e Psichiatra, Supervisor EMDR, Specializzato in Psiconcologia

### **Paolo Proietti**

Coordinatore Nazionale Settore Kalari Yoga CSEN, Maestro Esperto Formatore CSEN, Master Yoga Teacher recognized by Yoga Alliance International, ricercatore e autore di libri sui temi dello yoga e della filosofia orientale

### **Maria Beatrice Toro**

Psicologa Psicoterapeuta, Istruttrice mindfulness – MBCT, Direttrice SCINT Scuola di specializzazione in psicoterapia cognitivo interpersonale (aut MIUR 2008), Presidente Istituto di mindfulness interpersonale - Roma

### **Marta Zighetti**

Psicoterapeuta specializzata nella cura del trauma e supervisore EMDR, autrice del libro Essere Esseri Umani

## INFORMAZIONI GENERALI

### SEDE CONVEGNO RESIDENZIALE

Sala Giuseppe Montanari  
Via Bersaglieri, 1, 21100 Varese VA

### SEDE CONVEGNO VIRTUALE

Piattaforma Digitale: [www.terapiaintegrata2022.webinarmore.it](http://www.terapiaintegrata2022.webinarmore.it)

Il partecipante dovrà accedere con user e password e potrà seguire in tempo reale gli interventi, i relatori e le slide come da programma. Potrà inoltre interagire con gli speaker inviando le domande tramite la chat dedicata.

---

### MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione al Convegno (Live Webinar e Residenziale) è gratuita. Per info e iscrizioni collegati alla pagina [www.terapiaintegrata2022.webinarmore.it](http://www.terapiaintegrata2022.webinarmore.it), clicca su "ISCRIVITI ORA" e procedi con l'iscrizione attraverso l'apposito modulo.

Il Convegno è accessibile a tutte le persone interessate previa iscrizione online fino ad esaurimento posti in presenza (nel rispetto delle norme vigenti al momento dell'evento) e senza limiti per l'Edizione Virtuale.

Al momento dell'iscrizione è obbligatorio scegliere in via definitiva una delle due modalità previste, a scelta tra "Edizione Residenziale" e "Edizione Virtuale".

La Segreteria More Comunicazione avrà cura di dare conferma dell'avvenuta iscrizione.

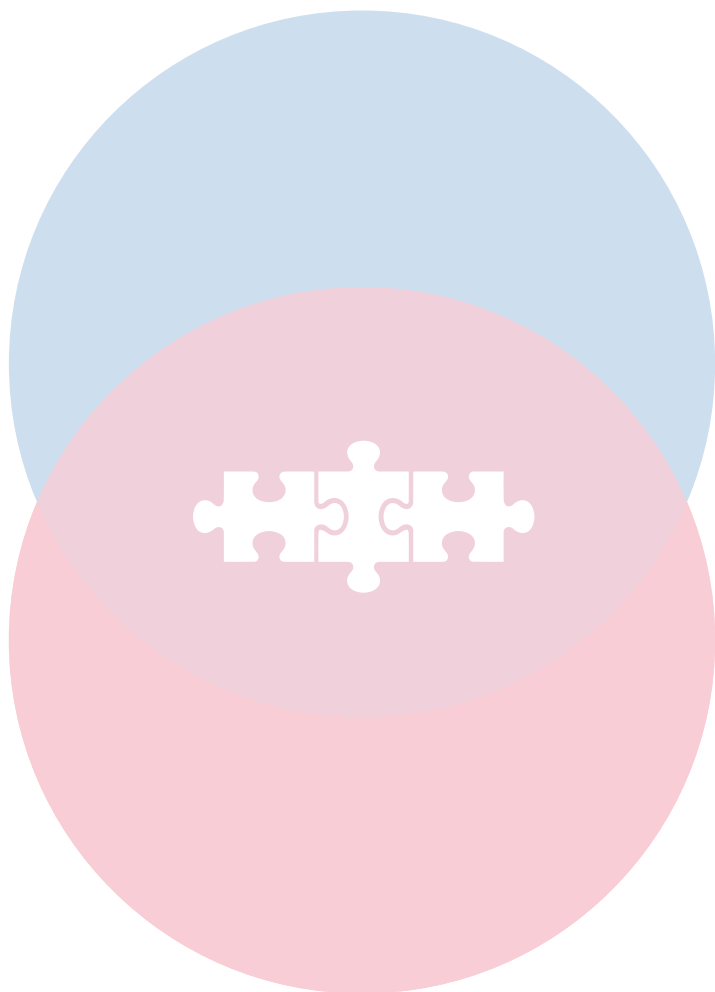
### DEADLINE ISCRIZIONI

10 ottobre 2022

---

### ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

A conclusione del corso sarà possibile scaricare l'attestato di partecipazione direttamente dalla piattaforma [www.morefad.it](http://www.morefad.it)



COMUNICAZIONE  
EVENTI & MORE

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA  
MORE COMUNICAZIONE

Provider ECM ID 4950

Via Cernaia, 35

00185 Roma

T: +39.06.87678154

F: +39.06.94443440

[info@morecomunicazione.it](mailto:info@morecomunicazione.it)

[morecomunicazione.it](http://morecomunicazione.it)