

Corsico Scienza&Società

*Informarsi, conoscere e imparare
per migliorare la qualità della vita.*



UNISED
University

Giovedì 12 gennaio 2017, ore 21

Stress, paure e ansia? No, grazie!

- Quali sono e come funzionano i meccanismi fisiologici dello stress
- Un rimedio naturale riconosciuto scientificamente: la meditazione

Nel corso della serata i partecipanti faranno un'esperienza meditativa guidata.

Relatore
Dott.ssa Elena Comerio
Psicologa, Neurosociologa

Incontro gratuito aperto a tutti
Massimo 30 partecipanti
Iscrizione obbligatoria

Per iscriversi:
www.unised.it/iscrizioni.html

L'incontro si terrà presso il
POLO SCIENTIFICO DI CORSICO
UNIVERSITÀ POPOLARE UNISED
Via Leonardo da Vinci n. 5
20094 Corsico (Milano)

In collaborazione con



Centro Italiano Studi in
Neurosociologia
www.neurosociologia.it

Corsico Scienza&Società

*Informarsi, conoscere e imparare
per migliorare la qualità della vita.*



UNISED
University

Giovedì 12 gennaio 2017, ore 21

Siamo sottoposti ormai ad un'esistenza frenetica, colma di impegni e preoccupazioni, e spesso ci troviamo di fronte ad un profondo bisogno di armonia, serenità e creatività.

Questa serata ha l'obiettivo di presentare la stretta connessione che c'è fra la meditazione e la possibilità di migliorare la qualità della nostra vita, apportando maggior equilibrio, vitalità, benessere emotivo e fisico, comprensione e gioia in noi e nelle nostre relazioni sociali, permettendoci di affrontare la nostra quotidianità in modo più sano, consapevole e creativo.

Durante la serata si farà un'esperienza meditativa.

La meditazione...

- Dopo 8 settimane di meditazione, le aree della corteccia cerebrale relative alla consapevolezza si inspessiscono e si riduce il volume dell'amigdala, la struttura neurale che controlla stress e paura (Harvard University, 2012)
- 8 ore di intensa meditazione possono "spegnere" i geni legati ai processi infiammatori (studio internazionale condotto da ricercatori del Wisconsin, 2013)
- Produce il rilascio di sostanze antinfiammatorie naturali nel nostro corpo (Radboud University - NL, 2014)
- Abbassa la pressione arteriosa e rallenta l'invecchiamento
- Chi la pratica ha una soglia del dolore più alta di chi non la pratica
- Allevia i sintomi della menopausa
- Aumenta la capacità di concentrarsi ecc.

Per iscriversi all'incontro:
www.unised.it/iscrizioni.html

UNIVERSITÀ POPOLARE UNISED
Università Internazionale di Scienze della Sicurezza e della Difesa Sociale
Via Leonardo da Vinci n. 5 - 20094 Corsico (MI)
Tel. 02.3672.8310 - Fax: 02.3672.3678
E-mail: segreteria@unised.it
Web: www.unised.it