

Seminario di formazione: Brain Longevity

Organizzato da Y-C Yoga Coaching in collaborazione con asd Officina Yoga
Bologna, 3-4 Ottobre e 14-15 Novembre 2020
Condotta da Alessia Tanzi.

L'impostazione del seminario, di **32 ore formative in due fine settimana non consecutivi**, è dettata dalla **Alzheimer's Research and Prevention Foundation** (Tucson, Arizona), che da oltre venticinque anni si occupa di ricerca e prevenzione dei disturbi legati alla degenerazione delle funzioni cognitive e dell' Alzheimer. Dal 1993 promuove, in collaborazione con Università e Medical Schools statunitensi, la ricerca su questi argomenti, costruendo un protocollo di prevenzione basato sulla evidenza scientifica.

Gli argomenti trattati nel seminario verteranno su una parte teorica di informazione scientifica sui fattori di rischio (quelli non modificabili e quelli modificabili) per la degenerazione cognitiva, e sulle pratiche ed i comportamenti che possono al contrario ridurre in maniera significativa il rischio. La parte teorica sarà accompagnata da un protocollo di **esercizi, provenienti dalla tradizione dello Yoga e della Meditazione**. Gli studi hanno dimostrato come specifici esercizi provenienti da queste pratiche abbiano un forte impatto positivo, sotto diversi aspetti, tra cui: sul flusso di sangue nel cervello (in particolare nella corteccia e nel giro del cingolo posteriore, area solitamente soggetta a degenerazione nei malati di Alzheimer); sull'attività sinaptica, sull'attività dei lobi frontali e del giro cingolato anteriore; sul rallentamento dei processi di invecchiamento e di infiammazione, per citarne alcuni.

I quattro ambiti principali che verranno analizzati in questa chiave sono: il ruolo dell'**alimentazione** sulla salute del cervello; la **gestione dello stress**; il ruolo dell'**esercizio fisico e mentale**; il ruolo del **benessere psicologico e spirituale**.

Alla fine del percorso, i partecipanti riceveranno la certificazione in **Brain Longevity Specialist** dalla Alzheimer's Research and Prevention Foundation.

Iscrizioni.

Le iscrizioni sono aperte sino a Venerdì 11 Settembre 2020.

Quote di partecipazione.

La quota di partecipazione è di euro 468 più IVA.

Dopo la data di Venerdì 11 Settembre, nel caso vi siano posti residui, sarà possibile iscriversi alla quota di euro 540 più IVA.

La quota comprende, oltre alla frequenza al seminario ed alla certificazione finale rilasciata dalla Fondazione, il materiale didattico completo e la partecipazione gratuita ai successivi webinar di aggiornamento, sia in lingua inglese che in lingua italiana.

Importante: nel caso la situazione sanitaria regionale e/o nazionale lo imponesse, il seminario si potrà svolgere in modalità online.

Breve profilo della formatrice.

Alessia Tanzi è esperta di applicazione delle tecniche e insegnamenti dello Yoga e Meditazione in ambito aziendale. Laureata all'Università L. Bocconi, ha svolto la professione di consulente in strategia e organizzazione aziendale in Francia e Italia per 17 anni in aziende quali Mars&Co, ATKearney e Value Partners, dove ha maturato una profonda conoscenza delle dinamiche e dei processi aziendali. Dal 1998 pratica Yoga (Sivananda, Raja Yoga, Hatha Yoga, Kundalini Yoga) e dal 2007 è insegnante certificata KRI (Kundalini Research Institute). È Professional Neuro-Trainer® certificata dal College of NeuroTraining® di Melbourne, Australia e Consulente dello Sviluppo Personale certificata A.K.S.I. (Associazione Italiana Kinesiologia Specializzata). È Brain Longevity Specialist® certificata dalla Alzheimer's Research and Prevention Foundation presso la Università della California. È lead trainer ufficiale per l'Italia del protocollo Brain Longevity®, dal 2016 è docente su questi temi all'Università Primo Levi di Bologna. Nel 2012 ha creato Y-C, un'impresa che supporta aziende e manager attraverso discipline innovative. Dal 2012 ad oggi Y-C ha formato alle tecniche dello yoga e della meditazione centinaia di manager e persone che lavorano in aziende italiane ed estere, fornendo loro strumenti pratici per vivere al meglio la propria vita professionale