

Corso pratico di COERENZA CARDIACA

13-14 LUGLIO 2024

AULA

Orario delle lezioni :

Sabato 9.00-12.30 e 14.00-17.30

Domenica 9.00-12.30

PROMOZIONE: iscriviti prima!

Le adesioni inviate entro il 03/06/2024

usufruiscono di una

quota di partecipazione ridotta

Richiedi informazioni a: info@naturopatia.it

Info e iscrizioni:
ISTITUTO RUDY LANZA
Tel. 0121.954452
info@naturopatia.it



Modulo di pre-iscrizione da inviare a: info@naturopatia.it

Cognome.....

Nome.....

Via.....CAP.....

Città.....Prov.....

Tel.....

E-mail.....

Cod.fisc./P.Iva.....

**Sono interessata/o a partecipare al corso pratico di
COERENZA CARDIACA**

Autorizzo ai sensi del Reg. UE 679/2016 il trattamento dei miei dati personali, utilizzati esclusivamente per l'invio di materiale dell'Istituto, preso atto dell'informativa riportata sul sito internet all'indirizzo www.naturopatia.it/contatti

Data _____ Firma _____



L'Istituto Rudy Lanza fa parte del Registro Regionale degli Enti di Formazione in DBN - Discipline Bio Naturali della Regione Lombardia. Il Registro è istituito e curato dal Comitato Tecnico Scientifico delle Discipline Bio Naturali della Regione Lombardia (Legge R. 2/2005).

DOCENTE:

Dr Carlo MAGGIO

Medico specialista in cardiologia, naturopata (Istituto Rudy Lanza), segretario nazionale Associazione Italiana di Medicina



ISTITUTO RUDY LANZA
Alta Formazione in Naturopatia Applicata

Via Fuhrmann,74

10062 LUSERNA S. GIOVANNI (TO)

Tel.: 0121.954452

E-mail: info@naturopatia.it

www.naturopatia.it



*IRL è convenzionato con
B&B BLU LAVANDA,
dove è possibile soggiornare
a tariffe agevolate.*

info@blulavanda.net - www.blulavanda.net



ISTITUTO RUDY LANZA
Alta Formazione in Naturopatia Applicata

**Corso pratico di
COERENZA
CARDIACA**



13-14 LUGLIO 2024

www.naturopatia.it



Corso pratico di COERENZA CARDIACA

Cos'è la Coerenza Cardiaca:

La frequenza cardiaca varia continuamente anche in situazioni normali. Questa variabilità (VCF) indica la capacità del cuore a variare il suo ritmo secondo l'attività dei sistemi ortosimpatico e parasimpatico.

La sincronizzazione, con tecniche particolari, dell'attività di questi 2 sistemi si definisce COERENZA CARDIACA.

Il ritmo cardiaco riflette il nostro stato emozionale e i nostri pensieri e le nostre reazioni emozionali sono trasmesse dal cervello al cuore grazie al sistema nervoso autonomo. Modificando la respirazione si modifica il ritmo cardiaco e così si influenzano le reazioni del cervello e di conseguenza il nostro stato emotivo. Ricerche scientifiche dimostrano l'efficacia del metodo.

Obiettivi:

- Capacità, a livello pratico di ridurre i sintomi derivati da elementi stressanti con un metodo efficace ed innovativo
- Insegnare ai clienti ad affrontare situazioni ansiogene, stress acuto e cronico, fobie, reazioni emotive indesiderate.
- Integrare i protocolli di Coerenza cardiaca con tecniche naturopatiche (essenze floreali, fitointegratori, riflessologia, tecniche corporee, ecc..)

- Accompagnare i clienti nella gestione di situazioni di burn-out, cambiamenti di vita, disturbi del sonno, mancanza di autostima, momenti dolorosi, risoluzione i conflitti, migliorare la concentrazione, ecc.
- Raggiungere i benefici in 15 giorni.

Programma:

- Cenni di anatomia e fisiologia cardiovascolare
- Il sistema nervoso autonomo dal punto di vista della medicina funzionale integrata
- La variabilità della frequenza cardiaca: fisiologia e importanza nel mantenimento della salute
- Modulazione della frequenza cardiaca con tecniche elementari e anche con l'ausilio di software specifici
- Fito-nutraceutica, sali tissutali e micologia per migliorare la variabilità della frequenza cardiaca
- Respirazione e altre tecniche per modulare la variabilità della frequenza cardiaca
- Casi di applicazione delle metodiche di modulazione della variabilità frequenza cardiaca
- Esercitazioni pratiche guidate dai docenti

I concetti appresi, grazie alle esercitazioni pratiche, sono immediatamente applicabili con i propri clienti.

I BENEFICI DELLA COERENZA CARDIACA:

Dopo circa 4 ore:

- Aumento dell'immunità (IgA)
- Aumento delle onde alfa (rilassamento, memoria)
- Riequilibrio della pressione arteriosa
- Riduzione del cortisolo, ormone secreto durante un evento stressante
- Azione favorevole sulla serotonina (anti-depressione) e sulla dopamina (meccanismi legato al piacere e alla memoria).

Effetti a lungo termine:

- Regolazione della sensibilità all'insulina
- Miglioramento della memoria e di altre capacità cognitive
- Miglioramento dei tempi di recupero, sia fisici, sia psicosociali
- Riduzione del rischio cardiovascolare
- Regolazione della pressione arteriosa
- Aumento della soglia dolorifica
- Riduzione dello stato infiammatorio e dei meccanismi di inflamming

**Al termine del corso verrà rilasciato
l'ATTESTATO DI FREQUENZA**