



LA GRANDE VIA

MASTER

LA LONGEVITÀ IN SALUTE



MASTER

LA LONGEVITÀ IN SALUTE

Obiettivo

L'obiettivo del Master "La longevità in salute" è quello di fornire le conoscenze teoriche e le competenze pratiche per promuovere la prevenzione delle malattie e la longevità in salute, attraverso le **Tre Vie della Salute**: alimentazione, meditazione e movimento.

Al termine del percorso ciascun partecipante conoscerà le basi scientifiche delle raccomandazioni preventive e sarà in grado di rispondere efficacemente a necessità, esigenze e aspettative dei propri pazienti, assicurando loro un appropriato percorso di benessere a lungo termine e una vita sana e longeva.

Il Master si avvale di metodi didattici d'avanguardia esperienziali e interdisciplinari e di un corpo docente di grande esperienza e prestigio. Il programma sarà affrontato in **8 seminari di 3 giorni** ciascuno, programmati da marzo a novembre 2019 (vedi programma).

A chi si rivolge

L'iscrizione al Master è riservata a **medici, biologi nutrizionisti, dietisti, farmacisti, fisioterapisti e psicologi**, con una formazione attestata e con esperienza nella cura e nel benessere della persona.

Le lezioni saranno in italiano, ma è richiesta la conoscenza della lingua inglese poiché molto materiale didattico sarà fornito in lingua inglese.

Per partecipare al Master è necessario inviare il proprio curriculum vitae alla segreteria della Grande Via: mausolea@lagrandevia.it.

Il Master è riservato a 25 partecipanti e la selezione sarà effettuata dalla direzione de La Grande Via sulla base del curriculum e di un eventuale colloquio.

Programma generale del Master

Primo Seminario

Giovedì 21 marzo 2019

17.00: Arrivo dei partecipanti.

19.00: Cena di benvenuto.

21.00: Presentazione dell'associazione La Grande Via e del Master la *Longevità in salute* (docenti, programma e obiettivi).

Venerdì 22 marzo 2019

07.00: Yoga e meditazione con Lucia Vigiani.

08.30: Colazione Macromediterranea®.

09.30: Presentazione dei partecipanti e organizzazione dei gruppi di lavoro.

10.00: *Il rapporto con i pazienti: la presa in carico, la gestione, la comunicazione e il counseling*; lezione con Lucia Vigiani.

13.00: Pranzo Macromediterraneo®.

15.00: Lezione teorica sulla cucina Macromediterranea® con Simonetta Barcella.

19.30: Cena Macromediterranea®.



21.00: Sessione di Yoga serale con Lucia Vigiani

Sabato 23 marzo 2019

07.00: Yoga e meditazione con Lucia Vigiani.

08.30: Colazione Macromediterranea®.

09.30: *Le basi scientifiche delle Tre Vie del benessere: alimentazione, meditazione e movimento;* lezione con il Dott. Franco Berrino.

12.30: Pranzo Macromediterraneo®.

14.30: *L'alimentazione come elemento chiave di prevenzione delle malattie e di promozione della longevità; cause e significato dell'invecchiamento;* lezione con il Dott. Franco Berrino.

17.00: Corso di cucina Macromediterranea® con Simonetta Barcella.

19.30: Cena Macromediterranea®.

21.00: Studio e meditazione serale con Lucia Vigiani.

Domenica 24 marzo 2019

07.00: Yoga e meditazione con Lucia Vigiani.

08.30: Colazione Macromediterranea®.

09.30: *Le proprietà nutrizionali, energetiche ed epigenetiche degli alimenti;* lezione con il Dott. Franco Berrino.

12.30: Pranzo Macromediterraneo®.

14.00: Sessione d'introduzione alle tecniche di meditazione ed esercitazioni.

16.00: Conclusione del primo seminario e compilazione questionario ECM.

Secondo Seminario

Venerdì 26 aprile 2019

14.00: *Epigenetica per la longevità;* lezione con il Dott. Luciano Proietti.

17.00: *Tecniche di attivazione energetica,* con Daniel Lumera.

19.30: Cena Macromediterranea®.

21.00: Studio e meditazione serale con Daniel Lumera.

Sabato 27 aprile 2019

07.00: Meditazione base con Daniel Lumera

08.30: Colazione Macromediterranea®.

09.30: *Significato e codici della malattia;* lezione con Daniel Lumera.

11.00: *Tecniche di respirazione e meditazione ed esercitazioni;* sessione con Daniel Lumera.

12.30: Pranzo Macromediterraneo®.

14.30: Escursione guidata nei boschi e nella natura del Casentino.

19.30: Cena Macromediterranea®.

21.00: Studio e meditazione serale.

Domenica 28 aprile 2019

07.00: Yoga e meditazione.

08.30: Colazione Macromediterranea®.

09.30: *I primi mille giorni per una vita longeva;* lezione con il Dott. Luciano Proietti.

12.30: Pranzo Macromediterraneo®.

14.00: Corso di cucina Macromediterranea® con Simonetta Barcella.

16.00: Conclusione del secondo seminario e compilazione questionario ECM.



Terzo Seminario

Venerdì 17 maggio 2019

- 14.00: *Stile di vita e malattie croniche (parte 1: patologie dismetaboliche)*; lezione con il Dott. Franco Berrino.
17.00: Lavori di gruppo: *case studies sulle patologie dismetaboliche*.
19.30: Cena Macromediterranea®.
21.00: Studio e meditazione serale.

Sabato 18 maggio 2019

- 07.00: Yoga e meditazione.
08.30: Colazione Macromediterranea®.
09.30: *Le filosofie dell'Estremo Oriente: il Tao e la medicina tradizionale cinese (parte 1)*; lezione con il Dott. Leonardo Paoluzzi.
12.30: Pranzo Macromediterraneo®.
14.30: Escursione guidata nella natura del Casentino.
16.00: *La MTC, aspetti pratici (parte 2)*; lezione con il Dott. Leonardo Paoluzzi.
19.30: Cena Macromediterranea®.
21.00: Lavori di gruppo: *case studies MTC*.

Domenica 19 maggio 2019

- 07.00: Yoga e meditazione.
08.30: Colazione Macromediterranea®.
09.30: *Il microbiota e la permeabilità intestinale*; lezione con il Dott. Fabio Piccini.
11.30: *Il microbiota e le malattie allergiche autoimmuni*; lezione con il Dott. Franco Berrino.
13.00: Pranzo Macromediterraneo®.
14.30: *Rimedi naturali e macrobiotica*; corso di cucina con Francesca Rapisarda.
16.00: Conclusione del terzo seminario e compilazione questionario ECM.

Quarto Seminario

Venerdì 28 giugno 2019

- 14.00: *Stile di vita e malattie croniche (parte 2: neoplasie)*; lezione con il Dott. Franco Berrino.
17.00: Lavori di gruppo e studio: *case studies sulle neoplasie*.
19.30: Cena Macromediterranea®.
21.00: Meditazione serale con Nadeshwari Joythimayananda e Jerry Diamanti

Sabato 29 giugno 2019

- 07.00: Yoga e meditazione con Nadeshwari Joythimayananda e Jerry Diamanti
08.30: Colazione Macromediterranea®.
09.30: *L'esercizio fisico come prevenzione alle malattie*; lezione con il Dott. Alessandro Stranieri
12.30: Pranzo Macromediterraneo®.
14.30: *La MTC, aspetti pratici (parte 2)*; lezione con il Dott. Leonardo Paoluzzi.
17.00: Corso di cucina Macromediterranea®.
19.30: Cena Macromediterranea®.
21.00: Presentazione dei *case studies su patologie gastrointestinali*.

Domenica 30 giugno 2019

- 07.00: Yoga e meditazione con Nadeshwari Joythimayananda.
08.30: Colazione Macromediterranea®.
09.30: *La ricerca epigenetica sulla dieta*; lezione con il Dott. Elio Riboli.
Aggiornamenti sulle raccomandazioni delle WCRF; lezione con la Dott.ssa Teresa Norat.



- 13.00: Pranzo Macromediterraneo®.
15.00: *Effetti fisiologici ed epigenetici dell'esercizio fisico*; lezione con il Dott. Franco Berrino.
16.00: Conclusione del quarto seminario e compilazione questionario ECM.

Quinto Seminario

Venerdì 26 luglio 2019

- 14.00: *Stile di vita e malattie croniche (parte 3: malattie neurodegenerative)*; lezione con il Dott. Franco Berrino e Lauretta Azzano
17.00: *La longevità e la salute*; lezione con il Prof. Valter Longo.
19.30: Cena Macromediterranea®.
21.00: Lavori di gruppo e studio: *case studies su patologie neurodegenerative*.

Sabato 27 luglio 2019

- 07.00: Yoga e ginnastica cerebrale con Lauretta Azzano.
08.30: Colazione Macromediterranea®.
09.30: *Stile di vita e malattie croniche (parte 4: malattie cardiovascolari)*; lezione con il Dott. Umberto Trecroci
12.30: Pranzo Macromediterraneo®.
14.30: Corso di cucina Macromediterranea®.
16.30: *I funghi medicinali*; lezione con il Dott. Umberto Trecroci
19.30: Cena Macromediterranea®.
21.00: Studio e meditazione serale.

Domenica 28 luglio 2019

- 07.00: Yoga e meditazione con Lauretta Azzano.
08.30: Colazione Macromediterranea®.
09.30: *Come si legge una pubblicazione scientifica*; lezione con il Dott. Franco Berrino e il Dott. Umberto Trecroci.
12.30: Pranzo Macromediterraneo®.
14.30: Escursione guidata nella natura del Casentino.
16.00: Conclusione del quinto seminario e compilazione questionario ECM.

Sesto Seminario

Venerdì 27 settembre 2019

- 14.00: *Coltivazione, conservazione e trasformazione del cibo*; lezione con il Prof. Giovanni Dinelli.
16.30: *Bioagricoltura e grani antichi*; lezione con il Dott. Lucio Cavazzoni.
19.30: Cena Macromediterranea®.
21.00: Studio e meditazione serale.

Sabato 28 settembre 2019

- 07.00: Yoga e meditazione
08.30: Colazione Macromediterranea®.
09.30: *L'esercizio fisico per chi è sano (parte 1)*; sessione teorico-pratica con il Dott. Lorenzo Falsini.
11.30: *Manuale di resistenza alimentare*; lezione con Lucio Cavazzoni.
13.00: Pranzo Macromediterraneo®.
14.30: Erbe selvatiche in cucina e per la salute con Felice Sarcinelli.
17.00: Corso di cucina Macromediterranea® con Simonetta Barcella.
19.30: Cena Macromediterranea®.
21.00: Studio e meditazione serale.



Domenica 29 settembre 2019

- 07.00: Yoga e meditazione.
- 08.30: Colazione Macromediterranea®.
- 09.30: *L'esercizio fisico per chi è sano (parte 2)*; sessione teorico-pratica con il Dott. Lorenzo Falsini.
- 11.30: Case history, gli agricoltori del biodistretto del Casentino.
- 12.30: Pranzo Macromediterraneo®.
- 14.00: Assegnazione tesi individuali.
- 15.00: Conclusione del sesto seminario e compilazione questionario ECM.

Settimo Seminario

Venerdì 18 ottobre 2019

- 14.00: *Digiuno ed esempi pratici*; lezione con il Dott. Massimo Melelli Roia.
- 17.00: Follow-up tesi individuali.
- 19.30: Cena Macromediterranea®.
- 21.00: Studio e meditazione serale con Carla Nataloni.

Sabato 19 ottobre 2019

- 07.00: Yoga e meditazione con Carla Nataloni.
- 08.30: Colazione Macromediterranea®.
- 09.30: *I disturbi dell'alimentazione e la fame emotiva*; lezione con la Dott.ssa Denise Pantuso.
- 12.30: Pranzo Macromediterraneo®.
- 14.30: Escursione nella natura del Casentino.
- 14.30: Corso di cucina Macromediterranea® con Simonetta Barcella.
- 19.30: Cena Macromediterranea®.
- 21.00: Lavori di gruppo: *case studies su patologie della psiche*.

Domenica 20 ottobre 2019

- 07.00: Yoga e meditazione con Carla Nataloni.
- 08.30: Colazione Macromediterranea®.
- 09.30: *La psiconeuroendocrinoimmunologia*; lezione con il Dott. Francesco Bottaccioli.
- 11.30: *La visione unitaria di psiche e soma, prevenire e gestire lo stress*; lezione con il Dott. Francesco Bottaccioli.
- 12.30: Pranzo Macromediterraneo®.
- 15.00: Conclusione del settimo seminario e compilazione questionario ECM.

Ottavo Seminario

Venerdì 15 novembre 2019

- 14.00: *Il rapporto empatico con i pazienti*; lezione con la Dott.ssa Stefania Piloni.
- 17.00: Escursione guidata nella natura del Casentino.
- 19.30: Cena Macromediterranea®.
- 21.00: Studio e meditazione serale.

Sabato 16 novembre 2019

- 08.30: Yoga e meditazione con Axel Bayer.
- 09.30: Colazione Macromediterranea®.
- 10.30: *Le tre vie: lo stile di vita per la longevità*; sintesi finale con la Dott.ssa Stefania Piloni.
- 13.00: Pranzo Macromediterraneo®.
- 14.30: Presentazione e discussione tesi (parte 1).
- 19.30: Cena Macromediterranea®.
- 21.00: Studio e meditazione serale.



Domenica 17 novembre 2019

07.00: Yoga e meditazione con Axel Bayer.

08.30: Colazione MacroMediterranea®.

09.30: Corso di Cucina Macromediterranea®: sintesi finale.

12.30: Pranzo MacroMediterraneo®.

14.00: Presentazione e discussione tesi (parte 2).

16.00: Conclusione dell'ottavo seminario e compilazione questionario ECM; rilascio attestato di partecipazione.

N.B. Il programma è indicativo e potrebbe subire variazioni.

Responsabile scientifico

Dott. Franco Berrino, medico ed epidemiologo (Milano).

Costo

Iscrizione a tutti gli 8 seminari € 3.000,00.

È possibile soggiornare presso La Mausolea. Per informazioni, contattare il 349 4219837 o scrivere una email a mausolea@lagrandevia.it.

Crediti ECM

Il Master è accreditato presso Age.Na.S per 25 discenti e per le seguenti discipline:

- Medicina e Chirurgia (tutte le specialità).
- Biologia.
- Farmacia Ospedaliera e Territoriale.
- Fisioterapia.
- Psicologia.
- Psicoterapia.
- Dietologia.

N° crediti ECM assegnati: 50.

Info e prenotazioni

mausolea@lagrandevia.it

349 4219837



Biografie docenti

Azzano Lairetta

Insegnante di Hatha Yoga e Tai chi, Floriterapeuta ed esperta di meditazione e tecniche di liberazione emozionale. Si è formata con il fondatore del Consejo Cultural Mundial e dell'Università Albert Einstein di Città del Messico Dr José Rafael Estrada Valero per il quale ha lavorato per 12 anni in Messico, Costa Rica e Panama per trasmettere in scuole, ospedali, banche ed azienda il programma di sviluppo umano "Educación de valores". È ideatrice del metodo Choosing Love una realtà di coaching che sostiene l'individuo in una maggior consapevolezza delle proprie potenzialità e nel raggiungimento di uno sviluppo e realizzazione in ogni ambito. In Italia, dal 2002, offre le proprie consulenze a privati, malati oncologici e in Centri Diurni Alzheimer USL1 Umbria insegnando tecniche di meditazione, riequilibrio emozionale, gestione dello stress, coerenza cardiaca e ginnastica cerebrale per il potenziamento cognitivo.

Barcella Simonetta

Dopo una lunga esperienza di insegnamento nella scuola dell'infanzia, si diploma a La Sana Gola nel 2010, conseguendo il diploma di cuoco. Continua la sua formazione visitando più volte Cuisine et Santé, centro macrobiotico ai piedi dei Pirenei.

Collabora attivamente alle attività de La Grande Via, associazione fondata dal dott. Franco Berrino, impegnata nella preparazione dei pasti e nella conduzione dei corsi di cucina.

Propone lezioni di cucina naturale e fornisce la propria consulenza all'interno del negozio di prodotti biologici e naturali che gestisce con il marito a Bolgare, in provincia di Bergamo.

Bayer Axel

Alex Bayer è monaco benedettino Camaldolese del Sacro Eremo di Camaldoli. Laureato in lettere e teologia, pratica yoga e meditazione da vent'anni. Da molti anni propone corsi di meditazione e iniziative che mettono in dialogo la tradizione cristiana con la sapienza d'oriente.

Berrino Franco

Laureato in medicina (magna cum laude) nel 1969, si è specializzato in anatomia patologica; dopo un breve periodo di pratica clinica e patologica si è dedicato all'epidemiologia dei tumori, prima con l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro in Africa, poi, dal 1975 al 2014, all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, dove ha diretto il Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva.

Ha promosso lo sviluppo dei registri tumori in Italia e coordinato i registri tumori europei per lo studio della sopravvivenza dei malati neoplastici nei differenti paesi e delle ragioni delle differenze di sopravvivenza (Progetto EURO CARE). Ha realizzato studi con la collaborazione di decine di migliaia di persone che hanno fornito informazioni sul loro stile di vita e donato campioni di sangue, tuttora seguite per capire le cause delle malattie sviluppate (Progetti ORDET ed EPIC). I risultati gli hanno consentito di promuovere sperimentazioni per modificare lo stile di vita allo scopo di prevenire i tumori e le altre malattie degenerative frequenti nel mondo occidentale, nonché le recidive in chi si è ammalato di cancro (progetti DIANA). Attualmente è responsabile del progetto MeMeMe, una sperimentazione clinica finanziata dallo European Research Council per prevenire l'incidenza delle malattie croniche associate all'età attraverso la dieta Mediterranea e il trattamento con Metformina nelle persone ad alto rischio perché affette da sindrome Metabolica.

Nel 2015 ha fondato con la giornalista Enrica Bortolazzi l'Associazione La Grande Via per promuovere la prevenzione e la longevità in salute. È membro del Comitato Scientifico della Fondazione Allineare Sanità e Salute ed è direttore responsabile delle riviste Pillole di buona pratica clinica e Pillole di educazione sanitaria.

È autore o co-autore di oltre 400 pubblicazioni scientifiche e di vari volumi, tra cui i due best-seller Ventuno giorni per rinascere, scritto con Daniel Lumera e David Mariani, e La Grande Via (entrambi



per Mondadori, rispettivamente nel 2017 e nel 2016); Medicina da Mangiare e Il cibo della gratitudine (Edizioni La Grande Via, rispettivamente nel 2017 e nel 2016); best seller Il cibo dell'uomo (Franco Angeli, 2015).

Bottaccioli Francesco

Prof. Francesco Bottaccioli si è laureato con lode sia in Filosofia e Storia della scienza, alla Sapienza Università di Roma, sia in Neuroscienze cognitive e Psicologia, all'Università dell'Aquila.

È membro della direzione scientifica e docente dei Master in Psiconeuroendocrinologia delle Università degli Studi dell'Aquila e di Torino.

Ha fondato la Società Italiana di Psiconeuroendocrinologia (SIPNEI), di cui è stato il primo Presidente e, successivamente, il Presidente onorario.

Ha pubblicato numerosi articoli, saggi e libri di successo, di cui alcuni sono stati pubblicati in altre lingue.

Tra questi ricordiamo *Meditazione Psiche e Cervello*, II ed. Tecniche Nuove, Milano 2013, scritto con Antonia Carosella, con la quale ha ideato PNEIMED, Meditazione a orientamento Pnei, un metodo meditativo scientificamente validato che insieme insegnano in corsi universitari e privati.

Ha collaborato, dalla sua fondazione, all'inserimento "Salute" del quotidiano La Repubblica e ad alcune Opere dell'Istituto dell'Enciclopedia Italiana, tra cui "XXI secolo" e "Treccani Medicina".

È membro della New York Academy of Sciences, dell'American Psychosomatic Society e della Società Italiana di antropologia medica.

Cavazzoni Lucio

Laureato in sociologia presso l'Università Alma Mater Studiorum di Bologna, inizia a fare l'apicoltore nel 1978. È cofondatore della cooperativa apistica Valle dell'Idice e successivamente di CONAPI, Consorzio Nazionale Apicoltori, di cui rimane alla guida fino al 2008. Dal 2004 è presidente di Alce Nero, impresa di agricoltori biologici, apicoltori e produttori fairtrade.

Diamanti Jerry

Dottore in Biologia, si dedica allo studio della natura della Realtà.

Si avvicina all'Ortho-Bionomy di Arthur Pauls D.O. entrando in contatto con la filosofia taoista, la percezione dell'energia, il contatto aurico e i principi di autoregolazione degli esseri viventi. Incontra i saperi delle tradizioni di terapia manuale dei guaritori di Asia e Africa grazie agli insegnamenti di Jean Louis Jacquet D.O. con il quale si diploma in Osteopatia Etnica e Tribale.

È facilitatore del Somatic Experiencing di Peter Levine Ph.D. ed ha approfondito gli studi sulla resilienza nell'essere umano con The Foundation for Human Enrichment, per l'elaborazione dei traumi transgenerazionali attraverso pratiche di consapevolezza basate su principi neurofisiologici scientifici.

Si occupa da anni di mindbody healing e terapie orientate al corpo, integrando nelle sessioni individuali e nei seminari di gruppo, ricerche "cutting edge" sul sistema polivagale, lo sviluppo neuroaffettivo e la neurobiologia interpersonale.

Co-ideatore della rivista transculturale on line Matrika – Consciousness Development, collabora con organizzazioni internazionali come Science and Non Duality, associazioni private e centri di ricerca in Italia e nel mondo.

Dinelli Giovanni

Professore ordinario all'Università di Bologna dal 2014, Coordinatore del corso di Dottorato in Scienze Agrarie, Direttore del Corso di Formazione in Agricoltura Biologica, svolge le sue ricerche nell'ambito dell'agronomia. Gli interessi di ricerca sono rivolti in particolare alle diverse forme di agricoltura a basso impatto, con particolare riferimento al loro impatto ambientale e alle ripercussioni sulla salute dell'uomo. Attualmente incentra la sua ricerca sul tema dei cereali a paglia e delle



leguminose. È Impegnato in progetti di ricerca nazionali (BIOADAPT, BIOVANT) e internazionali (FOODSTAR, DIVERSIFOOD, GREAT LIFE). È autore di oltre cento pubblicazioni su riviste internazionali con fattore di impatto.

Falsini Lorenzo

Presidente dell'Associazione Daishido, Diplomato ISEF e insegnante di Tecniche corporee, organizza e conduce corsi per il superamento dei limiti personali. Oltre alla Disciplina fisica insegna Tecniche di Auto-osservazione, Meditazioni Guidate e Tecniche di Riequilibrio Posturale.

Joythimayananda Nadeshwari

Giovane donna di origini indiane che trasmette lo Yoga attraverso la tradizione aperta al femminile, orientata alla ciclicità, l'accoglienza, la trascendenza incarnata nella saggezza della Dea Madre, archetipo universale presente in tutte le culture del pianeta. Dal 2013 si dedica al progetto di Danzando La Dea – Incontri di consapevolezza femminile. Dal 2015 è ideatrice e autrice di Matrika – Consciousness Development. Dal 2017 collabora con il progetto La Grande Via fondata dal Dott. Franco Berrino.

Longo Valter

Valter Longo è Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità all'USC (University of Southern California) – Davis School of Gerontology di Los Angeles e direttore del programma di oncologia e longevità di IFOM.

Presso la struttura milanese, le ricerche di Longo sono focalizzate sull'analisi di diversi meccanismi genetici che predispongono all'invecchiamento e all'individuazione di strategie terapeutiche, tra cui anche la dieta, che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie, compresi i tumori, correlate all'avanzare dell'età.

Lumera Daniel

Docente, scrittore, formatore internazionale, è un esperto nell'area delle scienze del benessere e della qualità della vita. Daniel Lumera è l'ideatore del metodo My Life Design®, il disegno consapevole della propria vita professionale, sociale e personale; un percorso formativo diventato sistematico grazie alla collaborazione con Università, enti di ricerca del Sistema Sanitario Nazionale e la G.U.N.I. UNESCO, e applicato a livello internazionale in aziende pubbliche e private, al sistema scolastico, penitenziario e sanitario.

È considerato un riferimento internazionale nella pratica della meditazione, che ha studiato e approfondito con Anthony Elenjmittan, discepolo diretto di Gandhi, attraverso il quale matura la visione di un'educazione fondata sulla consapevolezza, sull'interculturalità, sulla cooperazione e sulla pace.

Attualmente dirige la Fondazione MyLifeDesign ed è presidente della International School of Forgiveness (I.S.F.), un progetto formativo dedicato alla divulgazione di una nuova idea ed esperienza di perdono, inteso in senso laico e universale, per la trasformazione degli individui, delle relazioni, della società e per la risoluzione dei conflitti tra Stati, popoli, etnie e religioni.

È l'ideatore della Giornata Internazionale del Perdono, celebrata in Campidoglio (Roma), che nell'edizione del 2017 riceve la Medaglia del Presidente della Repubblica italiana.

Melelli Roia Massimo

Laureato in Medicina e Chirurgia presso Università La Sapienza di Roma, è Membro dell'Accademia di Medicina Tradizionale Cinese di Pechino e vice-presidente del Consiglio dei Supervisorì WFCMS (World Federation of Chinese Medicine Societies). È docente di Omotossicologia in Italia e all'Estero. Esperto di agopuntura ed iridologia (scuola russa). Da oltre 25 anni pratica



esclusivamente la Medicina Biologica con particolari significativi risultati nella sfera delle malattie autoimmuni.

Nataloni Carla

Insegnante di Yoga Ormonale per la menopausa, (HYT) Yoga Anti-stress e Ormoni Maschili e Yoga Ormonale per il Diabete. Certificata e abilitata all'insegnamento da Dinah Rodrigues, ideatrice del metodo. È componente del gruppo di ricerca internazionale di verifica degli effetti di questa pratica sul livello di zuccheri nel sangue nei soggetti diabetici e sulla popolazione in generale.

Allieva del maestro Mansoor dal 1999, ha trascorso diversi anni in India per studiare Vedanta, praticare Yoga con insegnanti di diverse tradizioni e partecipare a ritiri di meditazione Vipassana. Insegna dal 2002 Hatha Yoga Sivananda, Yoga sulla sedia, Yoga per Bambini, Massaggio Thai e Yoga terapia applicata e conduce corsi per insegnare HYT in diverse città d' Italia.

Collabora con aziende per migliorare concentrazione e produttività di dipendenti e collaboratori (stress management).

Organizza e conduce ritiri residenziali, vacanze e yoga in Puglia nella Valle dei Trulli, in italiano, inglese e francese.

Norat Teresa

Teresa Norat è un'epidemiologa che lavora come Principal Research Fellow nel Dipartimento di Epidemiologia e Biostatistica dell'Imperial College London dal 2007.

Sta coordinando il progetto di aggiornamento continuo del World Cancer Research Fund presso l'Imperial College.

Ha lavorato dal 1998 al 2006 presso l'Unità di Nutrizione presso l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro, a Lione, dove ha collaborato all'ampia Indagine prospettica europea su Nutrizione e Cancro (EPIC).

La sua ricerca si concentra sul ruolo di nutrizione, stile di vita, fattori metabolici e fattori genetici nell'eziologia delle malattie croniche, in particolare il cancro in EPIC.

Pantuso Denise

Psicologa e psicoterapeuta libero professionista e presso l'associazione Jonas Firenze, centro di clinica psicoanalitica dei nuovi sintomi. La formazione psicoterapeutica è ad orientamento Self Analitico Bioenergetico e psicoanalitico postfreudiano. Dal 2011 al 2014 è stata docente presso il master in Psicosomatica PNEI presso l'associazione Villaggio Globale di Bagni di Lucca del dott. Nitamo Montecucco. Si è formata nel trattamento integrato dei pazienti psichiatrici e con disturbi della personalità presso vari istituti italiani. Attualmente è in formazione presso l'International Society of Psychology in psicologia delle cure primarie ed è studiosa di bioetica.

Paoluzzi Leonardo

Laureato in Medicina e Chirurgia presso l'università degli studi di Perugia nel 1974, si è dedicato sin dal 1976 allo studio e all'applicazione dell'agopuntura, dopo aver conseguito un attestato abilitativo. Da allora ha frequentato corsi specialistici presso le più importanti scuole francesi di Medicina Tradizionale Cinese; ha fondato in Italia scuole di agopuntura attraverso la Società Umbra di Agopuntura istituendo corsi a essa dedicati. Autore di numerosi libri sulla materia, ha successivamente ampliato le sue conoscenze integrandole con l'acquisizione dei fondamenti della fitoterapia classica, dando vita nel 1990 a un testo unico e rivoluzionario nel suo genere che trattava le piante occidentali alla maniera orientale e cioè legandole all'energia in esse contenuta. Chiamato prima all'università di Urbino ad insegnare agopuntura e medicina cinese, veniva poi chiamato all'università di Siena ad insegnare fitoterapia. Recentemente insieme ad altri colleghi ha fondato la SIROE, Società Italiana di Ricerca sugli Oli Essenziali; è consigliere della Società Italiana di



Fitoterapia. Dirige due testate mediche, dal 1987 TMA/Tecniche Mediche Associate, CIBUS dal 2016. Oggi è direttore scientifico dell'Istituto Superiore di Ricerca in Medicina Tradizionale e Antropologia, referente consiliare dell'Ordine dei Medici di Terni per le medicine non convenzionali e rappresentante presso la regione dell'Umbria.

Piccini Fabio

Medico e psicoanalista, ha conseguito un dottorato in Alimenti, Nutrizione e Salute presso l'Università Politecnica delle Marche di Ancona. Ha dedicato la maggior parte della sua carriera allo studio e al trattamento dei disturbi del comportamento alimentare pubblicando numerosi articoli scientifici e saggi sull'argomento, tra cui: Anoressia, bulimia, binge eating disorder (CSE), Ri-Vedersi (RED), Pane al pane e vino al vino (Franco Angeli), La dieta più antica del mondo (Baldini Castoldi e Dalai), Alla scoperta del microbioma umano (KDP), La dieta intermittente (PLAN). Nel 2014 ha dato avvio al Progetto Microbioma Italiano.

Piloni Stefania

Esperta in endocrinologia ginecologica, fertilità di coppia ed ecografia si occupa anche di endoscopia ginecologica e di sala operatoria laparoscopica e laparotomica. Ha conseguito attestato di Formazione in Omeopatia presso il Centro Studi di Omeopatia Applicata (CSOA) durante la scuola di specializzazione in ginecologia. Lavora a Milano come ginecologa e omeopata.

Proietti Luciano

Dopo la laurea in Medicina e Chirurgia, si specializza in pediatria e inizia a occuparsi di nutrizione, in particolare di vegetarianismo, macrobiotica e igienismo, con particolare riferimento all'età pediatrica. Ha frequentato corsi di Fitoterapia, omeopatia, medicina antroposofica, agopuntura, medicina cinese, medicina funzionale.

Promuove una pediatria funzionale alle esigenze biologiche dell'organismo in crescita, che curi e prevenga le malattie agendo sulle cause interne ed esterne non solo sui sintomi.

Rapisarda Francesca

Esperta di cucina e rimedi naturali, pratica trattamenti allo zenzero secondo l'antica cultura delle vie della macrobiotica di George Ohsawa.

Riboli Elio

Professore di Sanità Pubblica, Humanitas University.

Direttore della Scuola di Sanità Pubblica e Professore di Epidemiologia del Cancro, Imperial College London.

Coordinatore del Master in Clinical Epidemiology, Humanitas University.

Ha partecipato alla stesura di oltre 700 pubblicazioni scientifiche, di cui 500 basate sul lavoro svolto all'EPIC, e oltre 100 capitoli di libri. È inoltre membro delle commissioni editoriali di importanti riviste di nutrizione, oncologia, epidemiologia e medicina generale, e fa parte di comitati nazionali e internazionali impegnati nell'elaborazione di politiche sanitarie relative all'epidemiologia e prevenzione dei tumori e alla nutrizione.

Sarcinelli Felice

Nel 1986 consegue il diploma di erborista presso l'Università di Urbino, aprendo successivamente a Milano "Alchemia Verde", un'erboristeria artigianale e tradizionale. Nel 2000 si trasferisce nell'Oltrepo Pavese dove coltiva e trasforma. Dal 2008 collabora con "Trekking Italia" curando il progetto TREK&ERBE che consiste nel camminare con un gruppo di soci e socie, riconoscere e raccogliere le erbe che si incontrano, studiare le loro proprietà alimentari e terapeutiche, utilizzarle nel rispetto della Natura. Dal 2010 tiene conferenze e seminari sull'erboristeria tradizionale



mediterranea e in particolare dei corsi teorico-pratici sull'autoproduzione e fitoterapia tradizionale presso l'Associazione Italiana Massaggio Ayurvedico.

Stranieri Alessandro

Opera nel campo del fitness dal 1986. Dottore di ricerca (PhD) in Scienze della vita, salute e biotecnologie, è chinesologo specialista in salute ed efficienza fisica e in fisiologia clinica dell'esercizio fisico, ed è in fase di conseguimento della seconda laurea magistrale in Biologica Sciences, nutrition and functional food. Dal 2006 al 2012 ha insegnato presso la Facoltà di Farmacia, corso di laurea in Scienze e tecnologie del fitness e dei prodotti per la salute dell'Università di Camerino. Dal 2013 al 2014 ha fatto parte del team del Progetto PRO.CEF-MO.MA (Progetto di Fisiologia Clinica dell'Esercizio Fisico Modello Marche) presso l'Azienda Ospedaliera Marche Nord di Pesaro. Dal 2005 è docente a contratto presso il dipartimento di Scienze Biomolecolari, Scuola di Scienze Motorie dell'Università "Carlo Bo" di Urbino. Dal 2001 al 2007 ha svolto per l'azienda Panatta Sport l'attività di formatore, consulente fitness e presenter internazionale sui palchi delle maggiori fiere del fitness italiane ed europee. Dal 2008 è ricercatore e docente di prima fascia per i corsi di formazione ELAV Sport and Fitness Innovation. È anche insegnante presso la SANIS-Scuola di nutrizione e integrazione nello sport'. E' docente di educazione fisica e di sostegno nelle scuole secondarie di 2° grado della provincia di Pesaro-Urbino.

Trecroci Umberto

Da gennaio 2002, con rapporto libero professionale, svolge attività specialistica presso l'U.O. di Cardiologia Diagnostica ed Interventistica della Casa di cura "Maria Cecilia Hospital" (RA), dove si occupa di assistenza e diagnostica non invasiva su pazienti affetti da malattie cardiache e vascolari da trattare o trattati con terapia chirurgica e/o interventistica (angioplastica) nei diversi distretti cardiovascolari, presso la Casa di cura "San Pier Damiano Hospital" e presso lo Studio Privato a Forlì, dove pratica prevention cardiovascolare estrema (studio della funzione endoteliale e stiffness arteriosa).

È esperto in micoterapia e micologia farmaceutica, micro-immunoterapie, omotossicologia e nutrizione integrata.

Vigiani Lucia

Insegnante di yoga, naturopata diplomata presso la scuola SIMO (Italia), si è formata come counselor presso la University of the Islands (USA) con specializzazione in Psicologia e Dialogo delle Voci. Si occupa attivamente di problematiche sociali e ambientali e fa parte del consiglio direttivo di Un Tempio per la Pace. Da molti anni insegna yoga secondo la Tradizione dei Maestri Himalayani e si reca periodicamente in India, all'Ashram di Rishikesh, per aggiornamenti e per approfondire la propria pratica personale. Per molti anni ha fatto parte del Consiglio Direttivo dell'Himalayan Yoga Institute di Firenze. Dal 2006 fa parte della Commissione Didattica della Scuola di Formazione Insegnanti di Yoga e Meditazione, e del percorso di Educazione Continua Permanente.