

MASTERCLASS DI FORMAZIONE PROFESSIONALE

nutriva[®]
ACADEMY

ANIMA&CORPO ^{10^a edizione}
dualismo inscindibile

Il tempo come ritmo, ciclo, corpo, memoria, trasformazione

La percezione del **Tempo** nella costruzione dell'**Essere**

9-11 Ottobre 2026

BAD MOOS DOLOMITES SPA RESORT Sesto Moso (Bolzano)

Con la collaborazione di



GIURIATI
GROUP



ANIMA&CORPO: *dualismo inscindibile*

Il tempo come ritmo, ciclo, corpo, memoria, trasformazione

Il tempo è ciò che il corpo riesce e trasformare, un'esperienza che viene metabolizzata.

L'energia del tempo, inteso come ritmo (circadiano, stagionale, vitale, naturale), è fondamentale per una vita equilibrata, in salute, per cogliere il momento giusto per agire e vivere.

Saper cogliere, interpretare e interiorizzare i segnali del tempo, permette l'azione, la cresci-

ta, la trasformazione e la realizzazione personale. Ogni fase della nostra vita ha un senso: la nascita, la crescita (dilatazione e contrazione), la maturità, la vecchiaia sono interdipendenti tra loro e dalla propria storia familiare che condizionano ogni atto ed azione.

La consapevolezza di ciò che siamo, di come siamo e dei nostri limiti permette di andare oltre ai propri blocchi nella realizzazione di sé.



ANIMA&CORPO¹⁰

dualismo inscindibile

Il corso mira ad approfondire il tempo in ottica di **longevity e realizzazione del sé**, esplorando le varie espressioni del tempo nella fisiologia umana.

Il tempo nella psicosomatica non è solo *kronos* ma un qualcosa che influenza profondamente lo stato di salute della persona; il corpo trattiene il tempo somatizzando a livello fisico emozioni di svariati tipi, se non elaborate correttamente.

Un **programma scientifico integrato** che unisce cronobiologia (tempo biologico), prospettiva temporale e consapevolezza del presente, attraverso fisiologia, psicosomatica e oli essenziali, focalizzandosi sulla acquisizione di strumenti pratici per la sincronizzazione dei ritmi biologici interni per ottimizzare la salute fisica e mentale.

- **Verranno dati strumenti pratici di riconoscimento e risoluzione** (respiro e attenzione al presente).
- Verranno trattati gli **orologi interni e la luce**, per evidenziare l'importanza della cronobiologia sulla salute fisica e mentale dell'organismo.
- Tratteremo il **sistema endocrino e la circadianità ormonale** per ottimizzare le funzioni biologiche.
- Esploreremo la **capacità degli oli nell'assetto psico-fisico** della persona.

Il tutto con lo scopo di ricercare gli aspetti chiave del tempo e della longevità: trasformando il tempo da fonte di frustrazione a strumento di benessere.

Attraverseremo i **ritmi circadiani**, i **segni nel volto** (ogni segno è memoria impressa passata, presente e futura che racconta la propria storia), il **ritmo ormonale** (che accoglie, trasforma e rigenera), l'**orologio interno dell'intestino** (che assimila e lascia andare). Ogni processo di cambiamento viene integrato nell'essere ed è definito dal tempo.

ANIMA&CORPO: *dualismo inscindibile*

La Linea del Tempo

Dott. Vincenzo Di Spazio



La linea del Tempo di un individuo è caratterizzata dalla sequenza di fasi dinamiche, dove la resilienza è ottimale per lunghi periodi e si riduce drasticamente in altri, poiché viene messa a dura prova dall'esposizione a eventi di natura avversa. Credo che la migliore definizione di resilienza non sia quella comune che consiste nella capacità di risposta dell'individuo alle esperienze traumatiche, ma la seguente: RESILIENZA = SICUREZZA. La resilienza non è legata tanto al nostro approccio

cognitivo ai momenti critici della vita, ma è affidata alle risorse del sistema nervoso autonomo che reagisce secondo schemi arcaici focalizzati sulla sopravvivenza; si tratta di un modello istintuale, perfezionato lungo una linea filogenetica che si perde nella notte dei tempi. Il neurofisiologo americano Stephen W. Porges propone un nuovo modello neurobiologico del sistema nervoso autonomo, superando la classica suddivisione in due rami ad azione antitetica. La nuova configurazione

come ultima risorsa dissociativa. In natura è il caso della preda in fase agonica quando viene straziata dal predatore. Nella specie umana corrisponde a eventi gravi come nel caso di incidenti, brutali aggressioni, tortura, incarceramento, migrazione forzata. Allo scaglino evolutivo più in alto (circuiti giallo dello schema) corrisponde l'attivazione del circuito ortosimpatico che entra in gioco nei processi di competizione e nei contesti conflittuali e si manifesta con la risposta di attacco o fuga. Superati questi due stati legati ai meccanismi di sopravvivenza, si entra in un livello di affrancamento dai modelli di difesa e autoprotettivi. Ci troviamo nel regno governato dal circuito ventrovagale del sistema parasimpatico (circuiti verde dello schema); sul piano evolutivo è il gradino più alto, quello che consente l'accrescimento, il benessere e la conservazione della salute. Quando è attivo il circuito ventrovagale, siamo disponibili all'ingaggio sociale, alla coesione e alla condivisione. La *cronosomatica* (stimolazione palmogenica di punti spinali secondo una precisa cronotopia), accompagnata dagli esercizi neurali che rientrano nella *Time Rewind Technique* (TIRET) consente il rapido rilascio emozionale di traumi passati. Le tecniche utilizzate devono essere integrate anche con l'impiego della Defusione Cognitiva a Mediazione Sensoriale (DCMS) per interrompere l'influenza dei processi cognitivi sabotanti sulla piattaforma autonoma. In questo modo è possibile risalire più velocemente la scala gerarchica del sistema nervoso autonomo verso lo stato di sicurezza e modificare positivamente la narrazione mentale.



Dott. Vincenzo Di Spazio

Medico Emozionologo e
Resilience Coach Specializzato
in Omeopatia e Fiori di Bach

si basa su un modello evolutivo, dal più arcaico al più recente. Sul gradino più basso (circuiti rosso dello schema) incontriamo la funzione protettiva del parasimpatico arcaico, caratterizzato dalle funzioni immobilizzanti del circuito dorsovagale (nucleo motore dorsale del vago situato nel tronco encefalico); in questa condizione il sistema nervoso autonomo registra segnali di minaccia vitale. L'organismo collassa (*shut down*) e si manifesta un quadro di morte simulata (tanatomimesi)

Venerdì 9 Ottobre

- 14.45 - 15.00 Registrazione Partecipanti
- 15.00 - 15.15 **II MERIDIANO DEL TEMPO - *V. Di Spazio***
- 15.15 - 16.15 **Cronobiologia e Ritmi Circadiani (II TEMPO BIOLOGICO)**
Come mantenere l'allineamento dell'orologio biologico per una corretta prevenzione funzionale - Paolo Bellingeri
Ogni cellula del nostro corpo segue un orologio interno regolato da diversi fattori, tra cui il ciclo luce/buio. Il benessere nel tempo dipende dalla capacità di mantenimento di questo ritmo.
- 16.15 - 17.15 **II TEMPO nella regolazione del benessere EMOTIVO (parte teorica)**
Come riconoscere i punti cardine della MTC per calmare lo Shen e radicarsi nel tempo presente - Roberto Menghini
La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) riconosce dei punti specifici di agopuntura che possono essere utilizzati come "pronto soccorso fisico ed emotivo". Questi punti di riequilibrio agiscono sui blocchi energetici responsabili di emozioni quali ansia, rabbia, paura, tristezza, riportando la coscienza al momento presente.
- 17.15 - 19.30 **Bad Moos SPA & program: per riequilibrare il proprio centro**
- 19.30 - 21.00 Cena

Sabato 10 Ottobre

- 07.00 - 07.30 **Tecniche di respiro e rilascio emozionale - R. Menghini**
- 10.00 - 13.00 **II TEMPO nella regolazione del benessere EMOTIVO (parte pratica) - Roberto Menghini, Paolo Bellingeri (flow in natura)**
Laboratorio pratico di oli essenziali: i modulatori naturali per il riequilibrio dei ritmi biologici attraverso l'olfatto
Laboratorio pratico di digitopressione per agire sui blocchi energetici
I punti di pronto soccorso della MTC sono punti di riequilibrio che possono essere trattati in maniera diversa (con aghi, digitopressione, massaggio con oli) consentendo di agire sui blocchi energetici responsabili di diverse emozioni. Stimolando questi punti e favorendo il flusso energetico si può avere un'azione immediata sulla regolazioni di alcuni ormoni tra cui il cortisolo e gli ormoni sessuali, promuovendo il benessere della persona.
Le molecole aromatiche degli oli essenziali influenzano direttamente il sistema limbico, area responsabile di emozioni e memoria. Il loro utilizzo può favorire il riequilibrio della sfera mentale ed emotiva in una cronologia temporale. Possono essere usati oli stimolanti per favorire la produzione di cortisolo e il risveglio psicofisico oppure oli calmanti che favoriscono il rilassamento e il riposo notturno. L'uso degli oli sia per inalazione che per utilizzo topico può coadiuvare la ritmicità dell'organismo.

- 16.00 – 17.00 **La percezione del TEMPO e Il sistema NEUROENDOCRINO**
La gestione dello stress attraverso la comprensione dei propri ritmi naturali per integrare il tempo come fattore di trasformazione - Sabrina Anna Nervi
Il sistema neuroendocrino reagisce allo stress attivando risposte ormonali immediate. Se lo stress diventa cronico può alterare la percezione del tempo causando ansia e alterazioni dell'umore, con una necessità costante di "correre". Diventa perciò fondamentale imparare a gestire il tempo per ridurre lo stress e proteggere la salute mentale.
- 17.00 – 18.00 **II TEMPO nella STRUTTURA biologica**
Fisiognomica e struttura biologica della persona - Roberto Menghini
In quale misura i comportamenti dell'individuo sono influenzati dalla sua struttura biologica? Questo interrogativo, al centro del dibattito tra neuroscienze, filosofia della mente e scienze cognitive, porta a una riflessione sui complessi rapporti tra mente e corpo, coscienza e cervello, emozioni e loro manifestazioni. In un contesto scientifico sempre più orientato a identificare l'essere umano con il proprio cervello emerge la necessità di una riflessione critica che integri dimensione biologica, esperienza soggettiva e libertà personale.
- 18.00 – 19.30 **Bad Moos SPA & program: per riequilibrare il proprio centro**
- 19.30–21.00 Cena

Domenica 11 Ottobre

- 07.00 - 07.30 **Tecniche di respiro e rilascio emozionale - R. Menghini**
- 10.00 - 11.00 **II TEMPO PSICOLOGICO**
Il corretto equilibrio tra la cura del passato positivo (identità e radici), il presente edonico (riduzione dell'ansia) e il futuro (obiettivi e resilienza) - Paolo Bellingeri
La percezione soggettiva e interiore del tempo (tempo psicologico), diverso dal tempo fisico (cronologico) è influenzata da emozioni, memoria e contesto.
- 11.00 - 12.00 **Circadianità verso ormonalità (il TEMPO al FEMMINILE)**
Il tempo nella sensibilità ciclica femminile - Sabrina Anna Nervi
Le donne hanno spesso una percezione ciclica e multifocale del tempo, influenzata dai ritmi biologici e da una gestione quotidiana complessa. La percezione del tempo al femminile è spesso sentita come un qualcosa da modulare accuratamente, spesso sentendone la pressione costante.
- 12.00 – 13.00 **II TEMPO nella fisiognomica del VOLTO**
Fisiognomica, carattere ed espressione emotiva della persona: come interpretare i tratti somatici per capire sé stessi e gli altri - Roberto Menghini
La struttura del viso intesa come forma, dimensione, caratteristiche di occhi, naso, bocca e fronte, talvolta può essere uno specchio del vissuto emotivo e/o dello stato interiore della persona.
- 13.30 Conclusione dei lavori



Dott. Paolo Bellingeri

Medico specializzato in Cure Palliative, Biologia Clinica, Idrologia Medica, Master in Psiconcologia Gestaltica, Nutrizione Clinica e Dietetica, Omotossicologia, Agopuntura



Dott. Vincenzo Di Spazio

Medico Emozionologo e Resilience Coach Specializzato in Omeopatia e Fiori di Bach



Dott. Roberto Menghini

Fisioterapista, Osteopata, Docente di Medicina Tradizionale Cinese e Psicosomatica Funzionale



Dott. Sabrina Anna Nervi

Medico, Specialista in ginecologia e ostetricia Esperta in Fitoterapia, Omeopatia e Medicine integrate

Iscrizione

Il corso è promosso **Nutriva Academy** con la partecipazione di **Giuriati Group srl**.

La partecipazione è riservata a **medici, biologi, farmacisti, erboristi, dietisti, fisioterapisti, naturopati, operatori del benessere**. Il corso **non rilascia crediti ECM**.

Il corso verrà attivato con un minimo di 25 partecipanti. In caso di esaurimento dei posti disponibili farà fede la data di invio della scheda di partecipazione.

Per iscriversi è necessario:

1 Contattare direttamente l'Hotel (tel. **0474.713.100**) per **prenotare la stanza** facendo **riferimento all'evento** e versando successivamente un **acconto di 200€**, tramite **bonifico bancario all'Hotel Bad Moos**. *Eventuali variazioni sul trattamento previsto vanno definite direttamente con l'Hotel. Le coordinate bancarie per il versamento dell'acconto saranno comunicate dall'Hotel al momento della prenotazione.*

2 Contestualmente alla prenotazione diretta all'Hotel è **necessario compilare l'apposito modulo** (*in calce o sul sito www.nutrivacademy.it*) ed inviarlo via e-mail a: **corsi@nutrivacademy.it**, insieme alla **copia del bonifico effettuato**.

Non saranno accettate iscrizioni senza ricevimento della Scheda di Partecipazione compilata e firmata in tutte le sue parti.

Il corso è comprensivo di:

- Attività didattica
- Trattamento di due giorni pensione 3/4 (bevande e tassa di soggiorno escluse)
- Blocco e penna
- Attestato di partecipazione
- Omaggio prodotti
- Accesso gratuito all'area Wellness (anche il giorno 11 ottobre)

Per motivi logistici e di spazi disponibili gli eventuali accompagnatori non possono accedere alle lezioni e attività del corso.

Per iscriverti inquadra il QR code oppure clicca il bottone





Sede corso e tariffe

Il corso si terrà presso l'**Hotel Bad Moos Dolomites SPA Resort** a **Sesto Pusteria**. Il corso è riservato a **medici, biologi, farmacisti, erboristi, dietisti, fisioterapisti, naturopati, operatori del benessere**.

Costo del pacchetto Wellness & Corso



570 € a persona
in **camera doppia**



620 € a persona
in **camera singola**



450 € a persona
per gli **accompagnatori non iscritti**
al corso in **camera doppia**

- I prezzi prevedono il **trattamento in pensione 3/4** (trattamento di mezza pensione con l'aggiunta di un *buffet* pomeridiano)
- Per motivi logistici e di spazi disponibili **GLI ACCOMPAGNATORI NON POSSONO ACCEDERE ALLE LEZIONI E ATTIVITÀ DEL CORSO**
- La quota **non comprende le bevande e la tassa di soggiorno**. Le suddette tariffe si intendono comprensive di accesso all'area wellness, piscina e palestra, anche nel giorno di check out. La prenotazione deve essere eseguita direttamente in hotel **entro e non oltre il 20 luglio 2026**
- **NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI SENZA INVIO DELLA SCHEDA DI PARTECIPAZIONE COMPILATA E FIRMATA IN TUTTE LE SUE PARTI** (modulo disponibile sul sito www.nutrivacademy.it)
- In caso di esaurimento posti disponibili farà fede la data di iscrizione.
- Il **Centro Benessere e Salute SPA BAD MOOS** è a disposizione dei clienti del corso.

Sport & Kurhotel Bad Moos****s

Via Val Fiscalina 27
39030 Sesto - Moso (BZ)
Alta Pusteria Italia

T +39 0474 713 100
F +39 0474 713 333

info@badmoos.it
www.badmoos.it



Scheda di partecipazione - Bad Moos **9-11 Ottobre 2026**

Da inviare a: corsi@nutrivacademy.it insieme a **copia del bonifico bancario con l'acconto soggiorno**

Cognome

Nome

Nato il a

Residente a

Via

Prov CAP

Professione

Punto Vendita

Indirizzo Studio/Punto vendita

Partecipante

Accompagnatore

Tel. email

Per una corretta gestione dell'iscrizione, **è necessario che tutti i campi vengano compilati**, altrimenti non potremo dar seguito alla sua richiesta. I suoi dati saranno trattati nel rispetto della vigente normativa in materia di privacy e protezione dei dati personali con particolare riferimento al regolamento UE 2016/679 (GDPR) e del D.L.196/2003. I dati forniti sono conservati in registri cartacei e/o digitali al solo fine di iscrizione al corso e solo per il tempo necessario a gestire le formalità di iscrizione e partecipazione. **I dati non saranno comunicati o diffusi a terzi.**

Accetto il trattamento dei dati al solo fine di iscrizione al corso.

Se desidera essere informato su tutte le nostre iniziative, può iscriversi alla nostra newsletter. I suoi dati saranno trattati per via informatica esclusivamente ai fini promozionali o di aggiornamento, sempre nel rispetto delle normative vigenti, come riportato nel paragrafo precedente. **I dati non saranno comunicati o diffusi a terzi se non per l'invio della newsletter** e ne potrà richiedere la modifica o cancellazione in qualsiasi momento.

Timbro

Firma _____

Data _____

ANIMA&CORPO^{10th Edition}

dualismo inscindibile

L'idea del corso nasce con l'**obiettivo di approfondire l'approccio naturale alla cura della persona in una visione olistica** che passa attraverso **mente e corpo**.

La scelta della **location** vuole unire la piacevolezza del **relax** a quella della **conoscenza**, connubio efficace e produttivo. La possibilità di stare insieme tre giorni permetterà di approfondire i temi proposti, condividendo interessi, capacità e professionalità.

Per iscriverti inquadra il QR code
oppure clicca il bottone



nutriva[®]
A C A D E M Y

Direzione Scientifica:
Dott. Anna Zuppini, PhD
INFORMAZIONI
corsi@nutrivacademy.it

Tel. 049 8705870
Fax 049 8700783