



Gestione dello stress somatizzato. Riequilibrare il nervo vago: dalla teoria alla pratica

a 13.30-15.00

Dott. Tania Ordonselli



Durata: 1,5 ore



Posti disponibili e iscrizione: I corsi sono a NUMERO CHIUSO e con PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA, inviando il modulo di iscrizione compilato e firmato in tutte le sue parti.



Modalità: I corsi si svolgeranno esclusivamente in diretta con modalità ON-LINE. Le lezioni NON SONO REGISTRATE.



Quota: Il costo per singolo incontro è di 40 euro (IVA inclusa) e di 240 euro (IVA inclusa) per un pacchetto di 7 incontri.
RICHIEDI LE CONDIZIONI ESCLUSIVE se sei partner Nutriva al tuo agente/informatore di zona.



Attestato: Al termine dell'intero percorso verrà rilasciato su richiesta un ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE ai fini della compilazione del curriculum vitae.
Il corso NON rilascia crediti ECM.

Il **Sistema Nervoso Autonomo (SNA)** svolge un ruolo centrale nella vita quotidiana di ogni individuo e influenza in modo significativo la percezione di sicurezza, incidendo direttamente sulla capacità di entrare in **relazione con gli altri**. La **Teoria Polivagale**, sviluppata dal neurofisiologo **Stephen W. Porges**, aiuta a comprendere come le esperienze traumatiche possano interferire con lo sviluppo della capacità di regolazione del Sistema Nervoso Autonomo.

In questi casi, la persona può risultare **“bloccata”** in schemi di protezione che limitano la ricerca di connessione. Allo stesso tempo, questo modello spiega anche come le esperienze vissute modellino il sistema nervoso nel tempo e quali processi possano favorire percorsi di guarigione e maggiore integrazione.

La teoria descrive infatti il ruolo centrale del **SNA** nel plasmare pensieri, emozioni, comportamenti e convinzioni. Il suo principio fondamentale è che **l'essere umano non ha bisogno solo di sentirsi al sicuro, ma anche di percepire sicurezza nelle relazioni con gli altri** per poter funzionare e sopravvivere in modo adattivo. Tuttavia, la biologia umana è fortemente orientata anche alla **prevenzione del pericolo**: questo può generare un conflitto tra il bisogno di sicurezza e connessione e la necessità di attivare risposte di difesa.

Gestione dello stress somatizzato. Riequilibrare il nervo vago: dalla teoria alla pratica

Giovedì 11 marzo 2027

13.30-15.00



L'approccio descritto può risultare molto utile, infatti, per la **gestione di ansia, stress, tensioni emotive**, aumentando la resilienza successivamente a un trauma o a una problematica fisica.

Il corso ha come obiettivo quello di dare **strumenti pratici per la gestione dei blocchi emotivi del soggetto** attraverso l'uso di **esercizi di resilienza e integrazione nutrizionale**.

Argomenti trattati:

- **Definizione di Stress Somatizzato**
- **Emozioni-PNEI-Somatizzazioni**
- **Esercizi pratici di gestione dello stress**
- **Teoria polivagale di Porges**
- **Come stimolare il sistema nervoso autonomo per favorire equilibrio, memoria e concentrazione**
- **Longevity e nervo vago: esercizi pratici per potenziare le capacità cognitive e mantenere vitali i processi mentali**
- **Principi attivi naturali coadiuvanti l'equilibrio del nervo vago**