

**Location:** Technogym Village, Cesena

**Data:** Sabato 15 Giugno 2024

**Chairman:** Dr. Massimo Gualerzi, M.D., Specialista in Cardiologia e Chief Scientific Officer di The Longevity Masterclass

9:00 Registrazione partecipanti

9:20 Apertura dei lavori con Dr. Massimo Gualerzi

9:30 **Esercizio fisico e longevità, una relazione indissolubile**

Dr. Silvano Zanuso, MSc, PhD, Director of Technogym's Medical & Scientific Department

10:00 **Consapevolezza di sé: porsì le giuste domande**

Dr. Andrea Armenti, M.D., Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica

10:40 **Sonno e salute**

Dr. Fabio Cirignotta, M.D., Neurologo, Professore Alma Mater – Università di Bologna

11:30 coffee break & interactive discussion

11:50 **Mindfulness: coltivare la pratica della consapevolezza**

Prof.ssa Monica Martoni, Università di Bologna, Psicoterapeuta in psicologia della salute

12:30 **Rebirthing: svela il tuo potenziale attraverso il respiro**

Dr. Enrico Maria Bellucci, psicologo, psicoterapeuta, Phd. in psicologia del lavoro e delle organizzazioni, terapeuta EMDR, istruttore Mindfulness. Autore del libro "Esperimenti di volo, svelare sé stessi un respiro alla volta"

13:00 **BREATHING EXPERIENCE** con Francesca Ferrari, laureata in danza classica presso

l'Accademia Nazionale di danza di Roma, Insegnante di yoga e istruttrice Mindfulness. Autrice del libro "Esperimenti di volo, svelare sé stessi un respiro alla volta"

13:30 Light Lunch

14:20 ripresa dei lavori e speech **Aspetti benefici delle terapie del freddo**

Prof. Giovanni Lombardi, PhD, EuSpLM, Head of Research Division IRCCS Ospedale Galeazzi-Sant'Ambrogio, Associate Professor of Health Sciences, Poznań University of Physical Education, Poznań, Poland, Lecturer in Laboratory Medicine, Vita-Salute San Raffaele University Milano

15:00 **Medicina e chirurgia rigenerativa, le applicazioni nello sport**

Dr. Matteo Malacco, M.D., FMH, Clinica Sant'Anna - Genolier Swiss Medical Network

15:40 **Profilazione molecolare per Ozonoterapia in Medicina Rigenerativa personalizzata**

Dr. Vincenzo Di Donna, M.D., specialista in Chirurgia Cardio-Vascolare

16:20 **La ricetta sartoriale per il raggiungimento dell'omeostasi psico-motoria**

Dr.ssa Michela Calandretti, Psicologa Clinica della Riabilitazione Chinesiologa laureata in Scienze Motorie

17:00 **Wellness Hacking**

Giacomo Spazzini, Entrepreneur & Biohacking Coach

17:30 Compilazione questionari ECM

17:50 **Longevity Training session**

18:30 Fine modulo