

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 *Sonno e salute*

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

10:40 *La consapevolezza di sé, ciò che ci distingue*

Dr. Michele Cassetta, M.D., Giornalista, Divulgatore Scientifico e Docente di “Comunicazione Medico-Paziente” alla Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'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 e BREATHING EXPERIENCE*

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"

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 nell 'healthy T-Restaurant di Technogym

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 chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica, 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*

17:20 Compilazione questionari ECM

17:40 EXPERIENCE “*Longevity Training Session*” presso Technogym Wellness Center

18:30 Fine modulo