



BRAIN LONGEVITY®



ALZHEIMER'S
RESEARCH & PREVENTION
FOUNDATION™

a 501(c)(3) charitable organization



**Training intensivo per istruttori
con Alessia Tanzi**

BRAIN LONGEVITY® è un training intensivo per:



- **insegnanti di yoga** che desiderano specializzarsi nell'insegnamento dei protocolli di Brain Longevity
- **professionisti** che desiderano aiutare altre persone a rimanere mentalmente in forma nel tempo
- **professionisti di centri fitness e wellness avanzati,**
- **trainers, fisioterapisti** che desiderano aumentare e sviluppare le loro competenze professionali.



BRAIN LONGEVITY®

Y-C YOGA COACHING



BRAIN LONGEVITY® è il risultato di oltre 25 anni di studi, ricerca e pratica della Alzheimer's Research & Prevention Foundation di Tucson, Arizona.



Oggi questo training avanzato statunitense viene insegnato in Italia, fornendo una certificazione USA. I partecipanti ricevono al completamento del percorso e practicum finale la certificazione Brain Longevity® Specialist dagli U.S.A e vengono inseriti nella lista internazionale degli istruttori Brain Longevity® certificati oltre che nella lista dei BLS Italiani.

4 giornate di formazione teorico-pratica includono:

- **I 4 Pilastri della Brain Longevity** secondo la Alzheimer's Research and Prevention Foundation: indicazioni di pratiche e di stile di vita interamente fondate su evidenze scientifiche rispetto all'impatto su funzioni cerebrali e prevenzione.
- **Gli effetti della meditazione** sulle funzioni cerebrali e la longevità con gli studi scientifici che ne provano l'efficacia
- **Come usare il respiro per il benessere e la longevità.** I principali **tipi di respirazione yogica** e il loro impatto sul sistema nervoso
- **I meccanismi dello stress**, come funzionano, gli impatti sul nostro sistema
- **Esercizio fisico e mentale:** un protocollo di esercizi specifici di respirazione e meditazione per allenare le funzioni cerebrali, la rigenerazione cellulare, la memoria e la longevità
- I segreti della **nutrizione:** cibo per il cervello, stile di vita, sintesi dei principali studi, principi attivi e integratori
- **Spiritual Fitness:** studi scientifici, buone pratiche di stile di vita, gli ingredienti della felicità
- **Esempi di programmi** da realizzare nei vostri centri o con gruppi in contesti alternativi al centro yoga, ipotesi applicate, **test pratici di insegnamento**



Il protocollo BRAIN LONGEVITY® si basa su 4 pilastri



1. ALIMENTAZIONE



3. ESERCIZIO FISICO E MENTALE



2. STRESS MANAGEMENT



4. SPIRITUAL FITNESS™



BRAIN LONGEVITY®

Y-C YOGA COACHING

 **BRAIN LONGEVITY®** è un protocollo specifico per promuovere la longevità, scientificamente dimostrato.



Impatti positivi su well-being di **Yoga e meditazione in genere:**

- ✓ **Resilienza e gestione dello stress**
- ✓ Relax del sistema, flessibilità, **salute generale**
- ✓ **Umore, concentrazione**
- ✓ **Meno ansia e preoccupazioni**
- ✓ Più **energia** e sonno migliore

Impatti specifici del **Protocollo Brain Longevity®:**

- ✓ **Memoria** e funzioni cognitive
- ✓ Telomerasi +43% (**ringiovanimento**)
- ✓ Inibizione geni **infiammazione** (minori disturbi cardiovascolari)
- ✓ Più **flusso sanguigno** al cervello
- ✓ Funzionamento dei **neuro trasmettitori**
- ✓ Espressione **geni positivi**
- ✓ Meno rischi di ammalarsi di **AD**



BRAIN LONGEVITY®

 **YOGA COACHING**

Dal 2017 gli esperti della ARPF hanno deciso di divulgare il loro protocollo anche a trainer specializzati



- **Dal 2015:** Corsi regolari «Non perdere la Memoria!» all'Università Primo Levi (Università della Terza età) di Bologna
- **Dal 2019:** applicazione della Brain Longevity per la longevità manageriale (gruppi di executives)
- **Febbraio 2019:** primo Brain Longevity Training in Italia (Padova) con un gruppo di 10 nuovi Brain Longevity Specialists
- **2019, 2020 e 2021:** Altre tre edizioni del Training Brain Longevity (Bologna e Bisceglie)

1993-2017

Ricerca, studi scientifici, insegnamento diretto del protocollo ai pazienti

Novembre 2017

Primo Brain Longevity Training con un gruppo di circa 30 professionisti worldwide

Fine 2018

Alessia Tanzi diventa lead trainer ARPF per l'Italia, con la possibilità di formare nuovi Brain Longevity Specialists



BRAIN LONGEVITY®

Y-C YOGA COACHING

Circa 60 BL Specialists attivi in Italia.

Consulta la lista qui:

<https://www.yoga-coaching.org/programmi-mental-coaching/brain-longevity-istruttori/>



BRAIN LONGEVITY®

YC YOGA COACHING

Sono aperte le iscrizioni per la prossima edizione a Caserta:

Quando:

- 12-15 Maggio 2022
- Da Giovedì 12 alle 10.00 a Domenica 15 alle 16.00

Dove:

Centro «L'Arnia», Via Clanio, 14, Caserta

<http://www.larniayoga.it/>



BRAIN LONGEVITY®

Y-C YOGA COACHING

Costi Seminario:

- *Iscrizione prima del 12 Aprile 2022*

571 €

- *Iscrizione dopo il 12 Aprile 2022*

660€

La cifra comprende:

- **4 giornate** di formazione teorico-pratica
- **La certificazione “BRAIN LONGEVITY SPECIALIST”** ottenuta direttamente dalla Alzheimer’s Research and Prevention Foundation.
- **L’inserimento nella lista degli istruttori certificati** sul sito www.arpf.com (<https://arpf.com/directory>), valida due anni.
- **L’inserimento nella lista degli istruttori certificati per l’Italia** al link <https://www.yoga-coaching.org/programmi-mental-coaching/brain-longevity-istruttori/>
- **Il materiale completo** di supporto e approfondimento, comprese le slides ppt che si possono utilizzare per i propri corsi.
- **Utilizzo del logo “Brain Longevity Specialist” per comunicazione e marketing.**
- **Una presentazione divulgativa** per introdurre il corso a potenziali allievi
- **Aggiornamento continuo** in merito alle ultime scoperte scientifiche (in inglese) attraverso il sito www.arpf.com, webinar gratuiti dedicati in esclusiva agli istruttori, partecipazione ai gruppi chiusi su Facebook Certified Brain Longevity Teachers (in inglese) e Brain Longevity Specialists Italia (in italiano).



BRAIN LONGEVITY®

 **YOGA COACHING**

Per informazioni e iscrizioni:



Guru Shabd Kaur



329 6364690



gurushanna@gmail.com



BRAIN LONGEVITY®

Y-C YOGA COACHING

Dopo 17 anni come consulente aziendale in Francia e in Italia, ha fondato Y-C, un'impresa che sostiene organizzazioni e persone nel loro sviluppo attraverso l'uso di discipline innovative che permettono di accelerare i processi di evoluzione, benessere e cambiamento.

Dal 1998 pratica Yoga e dal 2007 è **Insegnante certificata KRI (Kundalini Research Institute)** di I e II livello e fa parte dell'Ikyta (Associazione Internazionale Insegnanti di Kundalini Yoga).

È **Professional Neuro-Trainer®** certificata dal College of Neuro-Training® di Melbourne, Australia e Consulente dello Sviluppo Personale certificata A.K.S.I. (Associazione Italiana Kinesiologia Specializzata).

È **Brain Longevity Specialist®** certificata dall'Università della California, è esperta in tecniche e protocolli per la prevenzione dei disturbi delle funzioni cognitive, a questo proposito è docente all'Università Primo Levi di Bologna e Lead Trainer per l'Italia per conto della Alzheimer's Research and Prevention Foundation.

Ha realizzato progetti di sviluppo e supporto alle persone per conto di numerose **aziende internazionali**, tra le altre Luxottica, Branca Distillerie, American Express, Morningstar, Lancôme, Groupama e CFMT, centro di formazione dedicato ai dirigenti del Terziario.



Alessia Tanzi

www.yoga-coaching.org



BRAIN LONGEVITY®

Y-C YOGA COACHING