

Honolulu University of Hawaii-USA

Master of Health Science in

Training Longevity

”Longevity Trainer”

Responsabile del Master: Dr. Andrea Mandalari

Roma 2012

MASTER OF HEALTH SCIENCE IN TRAINING LONGEVITY

“Longevity Trainer”

Master in 3 moduli teorico-pratici.

Master teorico-pratico per personal trainers, fisioterapisti, osteopati, operatori manuali, naturopati.

La durata dei moduli è rispettivamente di: 85 ore per il primo modulo, 80 ore per il secondo modulo e 85 ore per il terzo modulo, per un totale di 250 ore.

Il Master avrà inizio nel periodo gennaio/febbraio 2012, in data da stabilirsi e avrà la durata di 18 mesi.

Le lezioni saranno effettuate il sabato e/o la domenica in un orario da concordare.

Il costo per ogni aderente per i tre moduli e comprensivo di attestato finale è di € 6000,00 (seimila) più iva.

Il "**Master of Training Longevity**" è un corso di approfondimento e qualificazione per formare il “Longevity Trainer” rivolto a Fisioterapisti, Laureati in Scienze Motorie, Diplomatici ISEF, Naturopati, Personal Trainers e Operatori qualificati che si occupano di salute, di fitness e di attività fisica.

L’obiettivo del Master of Training Longevity è quello di creare una nuova figura professionale, il “Longevity Trainer”, che abbia una preparazione specifica per poter intervenire sui quattro piani di realtà fisica, energetica, informazionale e spirituale della persona con programmi di allenamento fisico, con tecniche di meditazione e di equilibrio energetico. Il fine è di promuovere nella persona una condizione di benessere psico-fisico unito ad un migliore aspetto estetico e di mantenerli nel tempo.

La **Honolulu University of Hawaii -USA** riconosce agli studenti che hanno conseguito il Master crediti formativi universitari per l’ammissione al quarto anno del Doctor of Science in Osteopathy e/o in Naturopathy.

CONTATTI

Honolulu University of Hawaii-USA

Italian Branch: European Institute of Technology

Piazza Rondanini, 48 – 00186 Roma

Per le pratiche d’iscrizione al Master e per informazioni sul programma di studio consultare il sito: **www.eit-ateneo.org**

Per informazioni: **066864235 / 3927555026 direzioneorganizzativa.idos.srl@gmail.com**

MATERIE TRATTATE NEL MASTER

Fisiologia dell’allenamento 1/2

- Anatomia e fisiologia muscolare.
- L’apparato cardiovascolare.
- L’apparato respiratorio.
- Principi base dell’allenamento.
- L’organizzazione ciclica dello stimolo.

- I sistemi energetici aerobico e anaerobico.
- Il VO2 max.
- I range allenanti.

Principi di alimentazione e nutrizione nel Training Longevity 1/2

- Composizione degli alimenti.
- Meccanismi biochimici di digestione, assorbimento e trasporto dei nutrienti.
- Ruolo nutrizionale e funzioni biochimiche di carboidrati, proteine, lipidi.
- Nutrienti essenziali: aminoacidi e acidi grassi.
- Ruolo delle proteine, delle vitamine e dei minerali, nel metabolismo muscolare.
- Nutrizione e supplementazione nel Training Longevity.
 - i.i. Ruolo dell'alimentazione nei differenti tipi di allenamento fisico.
 - i.ii. Ruolo nutrizionale e funzioni biochimiche di vitamine idrosolubili e liposolubili.
 - i.iii. Ruolo nutrizionale e funzioni biochimiche dei nutrienti inorganici.
 - i.iv. integratori per l'aumento della performance nell'esercizio fisico.
 - i.v. Uso degli antiossidanti nell'attività fisica.

Equilibrio acido-base e stress ossidativo nel Training Longevity

- Fisiologia dei meccanismi dell'equilibrio acido-base.
- Regolazione dell'equilibrio acido-base: fondamenti e terapia.
- Effetto alcalinizzante e acidificante degli alimenti.
- Fisiologia dei meccanismi dei processi proossidativi e antiossidanti.
- Valutazione globale dello Stress ossidativo.
- Controllo dello stress ossidativo nell'anti-aging.

Training Longevity - teoria e pratica 1/2/3

- Principi di Training Longevity.
 - i. Allenamento della forza.
 - ii. Controllo dell'equilibrio acido-base e dello stress ossidativo.
 - iii. Controllo rapporto massa magra/grasso.
 - iv. Meditazione.
 - v. Equilibrio energetico.
- L'allenamento della forza nel Training Longevity.
 - i. Intensità dell'allenamento e salute.
 - ii. Test e valutazioni nell'allenamento sulla forza.
 - iii. Tecniche dell'allenamento sulla forza.
 - iv. L'allenamento della forza in un soggetto non allenato.
 - v. L'attività aerobica nel Training Longevity.
- Equilibrio acido-base e stress ossidativo nel Training Longevity.
 - i. Regolazione dell'equilibrio acido-base nel Training Longevity.
 - ii. Controllo dello stress ossidativo nel Training Longevity.
- Test e valutazioni nel Training Longevity e uso della strumentazione.
 - i. Valutazione dell'elasticità del tono e della resistenza elastica del muscolo.
 - ii. Valutazione della postura statica e dinamica.
 - iii. Valutazione energetica.
 - iv. Calcolo del VO2 max.
- La meditazione nel Training Longevity.
 - i. Principi generali.
 - ii. I domini di coerenza dell'acqua.
 - iii. La Coerenza del battito cardiaco.

- iv. Tecniche di respirazione – teoria e pratica.
- v. Tecniche di meditazione – teoria e pratica.
- Equilibrio Energetico nel Training Longevity.
 - i. Principi generali.
 - ii. Equilibrio al sistema energetico con e senza strumenti - teoria e pratica.
 - iii. Ireca -teoria e pratica.
- Bioenergetica.
 - i. Principi generali.
 - ii. La classificazione di Lowen.
- Strumenti per la gestione e la condivisione di una cartella-utente on-line attiva e dinamica.

Respirazione e tecniche di meditazione - teoria e pratica 1/2/3

- Elementi di anatomia e fisiologia della respirazione.
- Parametri fisiologici per la valutazione della respirazione.
- Tecniche di respirazione .
- Introduzione alla Meditazione.
- I meccanismi fisiologici del processo meditativo.
- Storia e significato dello yoga.
- Evidenze scientifiche dello yoga.
- Respirazione e meditazione nello yoga.
- Meditazione Trascendentale.
- Meditazione Zen.
- La preghiera come forma di meditazione.
- Altre meditazioni.

Metodologie di diagnostica non invasiva con i campi elettromagnetici

- Il campo elettromagnetico.
- Sensibilità degli esseri viventi ai campi elettromagnetici.
- Fenomeni elettromagnetici cellulari.
- Ruolo della membrana cellulare.
- Meccanismi molecolari.
- Omeostasi elettromagnetica e evidenze scientifiche dei meridiani nell'agopuntura.
- Effetti dei campi elettromagnetici di radiazioni non ionizzanti (N.I.R.) sul corpo umano.
 - i. Meccanismi biofisici d'interazione.
 - ii. Effetti termici e non termici.
- Campi elettromagnetici naturali del corpo umano: i biofotoni.
 - i. DNA come circuito oscillante.
 - ii. Ipotesi e sperimentazioni sui biofotoni.
- Metodologie e apparati di diagnostica e terapia non invasiva che si basano sull'uso dei campi elettromagnetici.
 - i. Concetti di medicina funzionale.
 - ii. I disturbi funzionali.
 - iii. La medicina preventiva.
 - iv. I macchinari diagnostici e/o terapeutici.

Anatomia e Fisiologia dei corpi sottili - teoria e pratica 1/2

- Concetti e principi generali.
- L'ABC dell'anatomia sottile secondo la TEV.
- Effetti delle congestioni sul sistema energetico.
- Effetti delle vibrazioni sottili sul sistema energetico.

- Sensibilizzazione alle energie sottili.
- Distinzione delle due modalità vibratorie.
- Equilibrio al sistema energetico. Esercizi base.

Medicina vibrazionale 1/2/3

- Concetti e principi generali.
- Cenni di fisica quantistica.
- Kinesiologia diagnostica.
- Lineamenti di Auricoloterapia.
 - i. Dal trattamento del dolore alla riprogrammazione posturale.
- Riflessologia plantare.
- Nozioni di erboristeria.
- Flori-terapia Australiana.
- La camera kirlian.

Medicina anti-aging

- Concetti e principi generali.
- Check-up anti-aging.
- Nutrigenomica.
 - i. Genetica (base) nutri genomica.
 - ii. Medicina preventiva.
 - iii. Anti-aging.

Comunicazione non verbale ed etica professionale

- Linguaggio dell'inconscio.
- Penalizzazioni, gratificazioni.
- I cinque punti distonici.
- Gestione del si e del no.

FISIOLOGIA DELL'ALLENAMENTO 1	H.10.00
TRAINING LONGEVITY 1	H.25.00
RESPIRAZIONE E TECNICHE DI MEDITAZIONE 1	H.10.00
METODOLOGIE DI DIAGNOSTICA NON INVASIVA CON I CAMPI ELETTROMAGNETICI	H.15.00
MEDICINA VIBRAZIONALE 1	H.10.00
ANATOMIA E FISIOLOGIA DEI CORPI SOTTILI 1	H.10.00
COMUNICAZIONE NON VERBALE ED ETICA	H. 5.00
TOTALE	H.85.00

VERIFICA CON QUESTIONARI A RISPOSTA MULTIPLA

MODULI

Primo modulo

Secondo modulo

FISIOLOGIA DELL'ALLENAMENTO 2	H.10.00
TRAINING LONGEVITY 2	H.20.00
RESPIRAZIONE E TECNICHE DI MEDITAZIONE 2	H.10.00
MEDICINA VIBRAZIONALE 2	H.10.00
ANATOMIA E FISIOLOGIA DEI CORPI SOTTILI 2	H.10.00
PRINCIPI DI ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE NEL TRAINING LONGEVITY 1	H.10.00
EQUILIBRIO ACIDO-BASE E STRESS OSSIDATIVO NEL TRAINING LONGEVITY	H.10.00
TOTALE	H.80.00

VERIFICA CON QUESTIONARI A RISPOSTA MULTIPLA

Terzo Modulo

TRAINING LONGEVITY 3	H.30.00
MEDICINA ANTI-AGING	H.20.00
RESPIRAZIONE E TECNICHE DI MEDITAZIONE 3	H.15.00
MEDICINA VIBRAZIONALE 3	H.10.00
PRINCIPI DI ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE NEL TRAINING LONGEVITY 2	H.10.00
TOTALE	H.85.00

VERIFICA CON QUESTIONARI A RISPOSTA MULTIPA E PROVA ORALE

CONSEGNA ATTESTATI DEL MASTER PRESSO LA SEDE DI ROMA DELLA HONOLULU UNIVERSITY OF HAWAII-USA

Master of Training Longevity

Il **Master of Training Longevity** è un corso di approfondimento e qualificazione per formare il “Longevity Trainer” rivolto a Fisioterapisti, Laureati in Scienze Motorie, Diplomi ISEF, Naturopati, Personal Trainers e Operatori qualificati che si occupano di salute, di fitness e di attività fisica.

La **Honolulu University of Hawaii -USA** riconosce agli studenti che hanno conseguito il Master crediti formativi universitari per l’ammissione al quarto anno del Doctor of Science in Naturopathy e/o in Osteopathy.

Il Master si terrà a Roma e avrà inizio nel periodo gennaio-febbraio 2012; è costituito da tre moduli teorico-pratici della durata totale di 250 ore che si svolgeranno in 18 mesi. Le lezioni si terranno il sabato e/o la domenica. Il costo per ogni aderente è di € 6000,00 + iva.

Per le pratiche d’iscrizione al Master e per informazioni sul programma di studio consultare il sito: <http://www.eit-ateneo.org>
Per informazioni: 066864235 / 3927555026
direzioneorganizzativa.idos.srl@gmail.com

Training Longevity® è un marchio di



Honolulu University
of Hawaii-USA



MASTER OF TRAINING LONGEVITY®
“Longevity Trainer”

Honolulu University of Hawaii-USA

Piazza Rondanini, 48 – 00186 Roma
direzioneorganizzativa.idos.srl@gmail.com
06.68.64.235 / 3927555026
www.eit-ateneo.org



Responsabile del Master
Dr. Andrea Mandalari

MASTER OF TRAINING LONGEVITY® “Longevity Trainer”

L'Obiettivo

L'obiettivo del Master of Training Longevity è quello di creare una nuova figura professionale, il “Longevity Trainer”, che abbia una preparazione specifica per poter intervenire sui quattro piani di realtà fisica, energetica, informazionale e spirituale della persona con programmi di allenamento fisico, con tecniche di meditazione e di equilibrio energetico. Il fine è di promuovere nella persona una condizione di benessere psico-fisico unito ad un migliore aspetto estetico e di mantenerli nel tempo. Potremmo definire il Longevity Trainer un “Personal Trainer Olistico”.

Materie trattate nel Master

Fisiologia dell'allenamento 1/2.

Training Longevity –teoria e pratica 1/2/3.

Equilibrio acido base e stress ossidativo nel Training Longevity.

Respirazione e tecniche di meditazione -teoria e pratica 1/2/3.

Principi di alimentazione e nutrizione nel Training Longevity 1/2.

Anatomia e fisiologia dei corpi sottili -teoria e pratica 1/2.

Metodologia di diagnostica non invasiva con i campi elettromagnetici.

Medicina vibrazionale 1/2/3.

Medicina anti-aging.

Comunicazione non verbale ed etica professionale.

Materia Training Longevity

I Principi del training Longevity

Allenamento della forza.

Controllo dell'equilibrio acido-base e dello stress ossidativo.

Controllo rapporto massa magra/grasso.

Meditazione.

Equilibrio energetico.

L'allenamento della forza nel Training Longevity

Intensità dell'allenamento e salute.

Test e valutazioni nell'allenamento sulla forza.

Tecniche dell'allenamento sulla forza.

L'allenamento della forza in un soggetto non allenato.

L'attività aerobica nel Training Longevity.

Equilibrio acido-base e stress ossidativo nel training Longevity.

Regolazione dell'equilibrio acido-base: fondamenti della terapia.

Controllo dello stress ossidativo nel Training Longevity.

Test e valutazioni nel Training Longevity e uso della strumentazione.

Valutazione dell'elasticità del tono e della resistenza elastica del muscolo.

Valutazione della postura statica e dinamica.

Auricoloterapia - riprogrammazione posturale.

Valutazione energetica.

Calcolo del VO2 max.

La meditazione nel Training Longevity

Principi generali.

I meccanismi fisiologici del processo meditativo.

I domini di coerenza dell'acqua.

La Coerenza del battito cardiaco.

Tecniche di respirazione – teoria e pratica.

Tecniche di meditazione – teoria e pratica.

Meditazione trascendentale.

Meditazione Zen.

Altre meditazioni.

Equilibrio Energetico nel Training Longevity.

Principi generali.

Equilibrio al sistema energetico con e senza strumenti – teoria e pratica.

Ireca -teoria e pratica.

Bioenergetica

Principi generali.

La classificazione di Lowen.

Strumenti per la gestione e la condivisione di una cartella-utente on-line attiva e dinamica.