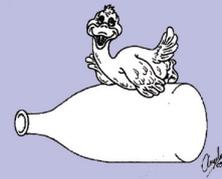




UNIVERSITÀ DEGLI  
STUDI DI GENOVA



Associazione  
L'OCA NELLA  
BOTTIGLIA

presentano la

# 10<sup>o</sup> GIORNATA CRIOMARE

**"CIMENTI, UNA DISCIPLINA CORPOREA:  
IL MARE È LA NOSTRA PALESTRA"**



Domenica 19 novembre 2017,  
ore 10.30 - Ritrovo per un bagno a Boccadasse  
ore 15.00 - Conferenza Auditorium Galata Museo del Mare,  
Calata de Mari 1 (via Gramsci) Genova



ISTITUZIONE MUSEO DEL MARE E DELLE MIGRAZIONI



Si ringrazia il Banco Azzoaglio di Ceva (Cn)



# 10° GIORNATA CRIOMARE 2017

## *“Cimenti, una disciplina corporea: il Mare è la nostra palestra”*

Siamo giunti alla 10ª edizione della Giornata Criomare, appuntamento periodico dedicato allo studio scientifico dei Cimenti Invernali.

Dopo una serie di percorsi di analisi scientifiche, attraverso lo studio dello stress positivo tramite la misurazione del cortisolo salivare e test psicometrici, quest'anno siamo arrivati ad un importante traguardo, ossia la definizione di Cimento Invernale.

Con l'appoggio della SIPNEI (Società Italiana di PsicoNeuroEndocrinolImmunologia) e l'istituzione di una Commissione di ricerca scientifica sulle Discipline Corporee (DisCoPNEI), abbiamo potuto inserire la pratica dei Cimenti Invernali tra queste, insieme allo yoga, le psicoterapie corporee, l'osteopatia, lo shiatsu, ed altre.

È definita Disciplina Corporea, il processo di ricevere, valutare, accedere e apprendere i segnali corporei interni, come la percezione e l'integrazione dei segnali omeostatici autonomici, ormonali, viscerali e immunologici che assieme descrivono lo stato fisiologico del corpo, e la pratica dei Cimenti Invernali s'inserisce finalmente a pieno titolo in questa categoria.

In questa Giornata Criomare si divulgheranno i concetti principali di questo importante traguardo, che sarà approfondito, per gli specialisti del settore, in un Congresso che si terrà a Milano il 25 novembre 2017.

A seguire ci sarà la presentazione del calendario dei cimenti per la stagione 2017/2018 sempre più ricca di eventi.

## PROGRAMMA DELLA GIORNATA Domenica 19 novembre 2017

### CIMENTO

- Ore 10.30: Ritrovo per un bagno a Boccadasse.

### CONVEGNO

- Ore 15.00: *“Cimenti, una disciplina corporea: il mare è la nostra palestra”*  
– Apertura lavori  
Roberto Giuria, Medico, Presidente Associazione Nuotatori del Tempo Avverso (ANTA), Responsabile Sezione Sipnei Liguria  
Maurizio Daccà, Vicepresidente dell'Associazione Promotori Musei del Mare, porterà il saluto istituzionale della struttura ospitante.
- Ore 15.30: *“La PNEI e le discipline corporee”*  
Ilaria Demori, Ricercatore di Fisiologia, Università di Genova, Responsabile Vicario Sezione Sipnei Liguria
- Ore 16.00: *“Eudaimonicamente algido: cresciamo nell'acqua fredda”*  
Erika Luzzo, Psicomotricista, Infermiera, Consigliere Sezione Sipnei Liguria, Consigliere ANTA
- Ore 16.30: *“Esperienza eudaimonica di grado elevato”*  
Gianfranco Boccia, Nuotatore
- Ore 16.45: *“Esperienze eudaimoniche ad ogni età!”*  
Elvino Vatteroni, Medico, Nuotatore, Cimentista
- Ore 17.00: *“Calendario eudaimonico! Stagione 2017/2018”*  
Gianni Billeci, Consigliere ANTA, Coordinatore Calendario Cimenti Invernali  
Fulvio Canta, Cimentista, Consigliere ANTA
- Ore 17.30: Chiusura lavori

[www.nuotatorideltempoavverso.org](http://www.nuotatorideltempoavverso.org)

*L'ingresso alla conferenza è libero e gratuito fino ad esaurimento posti.*