



Corso di Alta Formazione Longevity Approach

Strategie integrate per aumentare Healthspan, Performance e Qualità della Vita

Informazioni Generali

Ente Promotore

MSP Sicilia

Segreteria Organizzativa

CAREONHOLIDAY

Riconoscimento Titolo

CONI Sicilia

Durata

24 ore

Sede

Sala Meeting Sole Blu

Via Isidoro La Lumia, 7
Palermo

Iscrizioni

Compilare il form al link:

forms.gle/W623o1HZKCYSLime9

Per Informazioni

careonholiday@gmail.com

3939474367



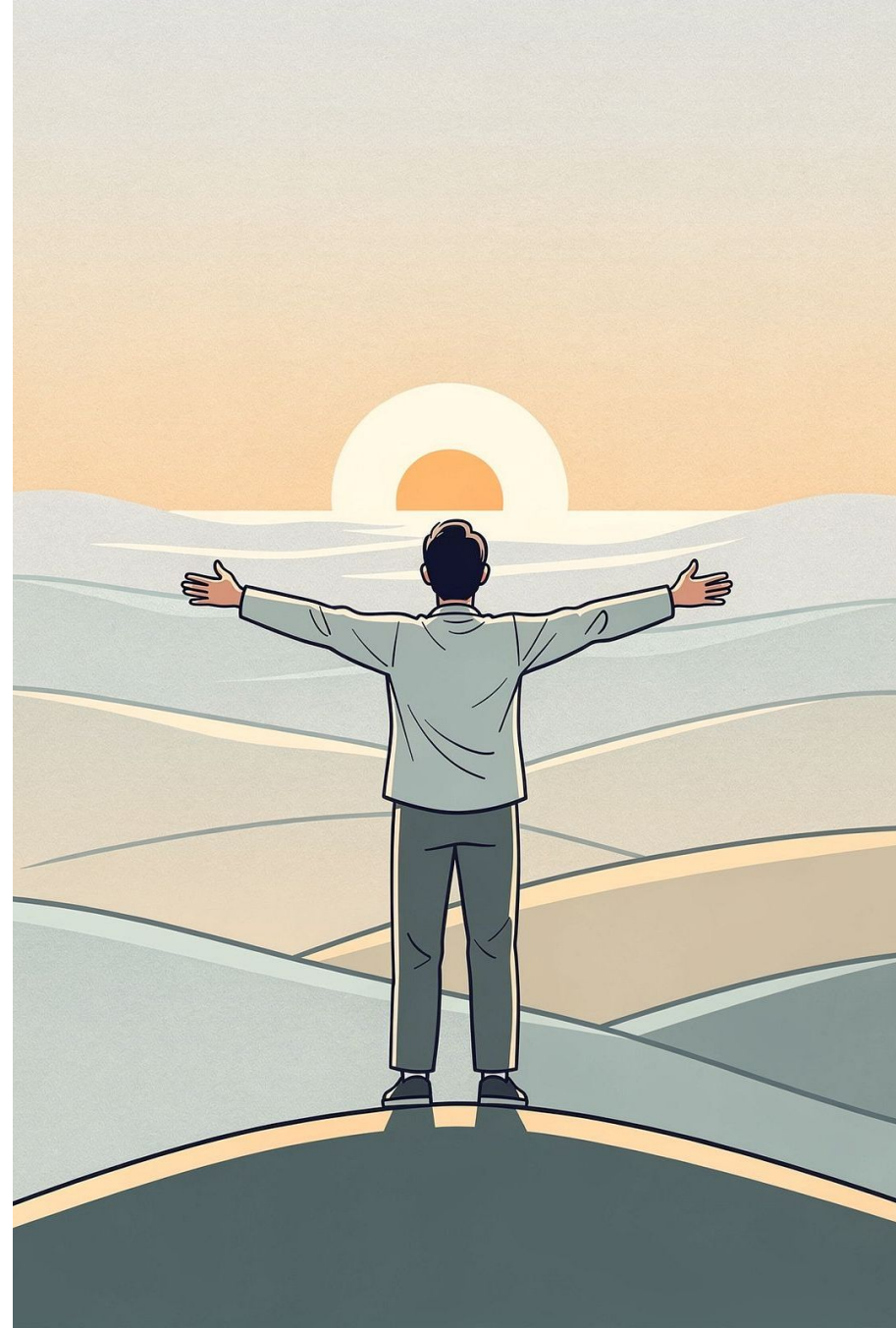
Obiettivo Formativo

Fornire ai partecipanti competenze pratiche e interdisciplinari per applicare il paradigma della longevità sana nei contesti sportivi, clinici, riabilitativi e del wellness, integrando medicina della longevità, esercizio fisico, nutrizione, biohacking e benessere psico-fisico.



TITOLO RILASCIATO

"Esperto in Longevity Approach, Healthspan e Wellness Integrato"



Destinatari



Scienze Motorie

Laureati e studenti



Fisioterapisti

Professionisti della riabilitazione



Dietisti e Biologi Nutrizionisti

Esperti dell'alimentazione



Psicologi

Professionisti della salute mentale



Personal Trainer e Wellness Coach

Operatori del benessere e tecnici sportivi MSP



Altre figure sanitarie

Interessati ad approfondire i temi connessi alla Longevity

17 OTTOBRE 2026 | 9.00 – 11.00 | 2 ORE



Modulo 1

La Longevità come opportunità professionale ed economica

Docenti: Gaetano Catalano – Giovanni Caramazza

- Evoluzione demografica e Silver Economy
- Differenza tra Lifespan e Healthspan
- Turismo della Longevità
- La Sicilia come laboratorio naturale della longevità
- Nuove professioni della Longevity Economy
- Il ruolo dei professionisti del wellness nel prossimo decennio

Modulo 2

Fondamenti di Longevity Medicine

Docente: Luigi Di Rosa

Geroscienza e biologia dell'invecchiamento

- Storia della medicina della longevità
- Hallmarks of Aging
- Infiammazione cronica e inflammaging
- Mitocondri e produzione energetica
- Senescenza cellulare

Età biologica e prevenzione

- Orologi biologici, Telomeri, Epigenetica
- Biomarcatori della longevità
- Come costruire un percorso di valutazione longevity

Medicina preventiva e personalizzata

- Screening della longevità
- Medicina predittiva
- Introduzione alle strategie cliniche anti-aging



18 OTTOBRE 2026 | 9.00 – 13.00 | 4 ORE

Modulo 3

Movimento e Funzione: l'esercizio come farmaco

Docente: Daniele Castelli

Functional Longevity

- Perché il movimento allunga la vita
- Sarcopenia e fragilità
- Valutazione funzionale del soggetto adulto e anziano

Esercizio fisico per la longevità

- Allenamento di forza, esercizio aerobico, mobilità articolare
- Equilibrio e prevenzione cadute

Costruzione di protocolli pratici

- Programmazione dell'attività fisica nelle diverse età
- Prescrizione dell'esercizio
- Strategie di mantenimento dell'aderenza

Workshop pratico

- Test funzionali: Chair Stand Test, TUG Test
- Analisi della Functional Fitness

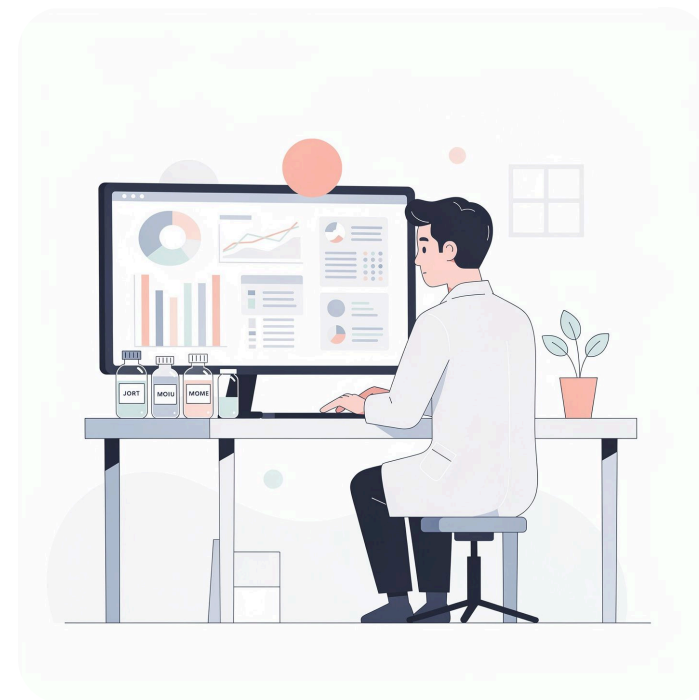
18 OTTOBRE 2026 | 14.00 – 18.00 | 4 ORE

Modulo 4

Scienze Motorie e Longevità: dalla ricerca alla pratica

Docente: Antonino Scardina

- Fisiologia dell'invecchiamento
- Exercise Science e healthy ageing
- Performance funzionale nel soggetto adulto
- Valutazione motoria avanzata
- Evidenze scientifiche più recenti
- Costruzione di programmi multidisciplinari longevity



24 OTTOBRE 2026 | 14.00 – 18.00 | 4 ORE

Modulo 6

Biohacking e ottimizzazione della performance umana

Docente: Sergio D'Arpa



Introduzione al Biohacking

Cos'è il biohacking, Quantified Self, Tecnologia applicata alla longevità



Sonno e recupero

Circadian rhythm, HRV, Wearables e monitoraggio



Stress Management

Breathwork, Mindfulness, Neuroplasticità



Tecnologie emergenti

Biomarcatori digitali, AI e Longevità, Digital Twin – Futuro della medicina della longevità

24 OTTOBRE 2026 | 18.00 – 18.30 | 30 MINUTI

Tavola Rotonda Finale

Costruire il Professionista della Longevità



- Nuove opportunità professionali
- Creazione di reti multidisciplinari
- Longevity Tourism in Sicilia
- Certificazione delle competenze

Quote di Iscrizione e Pagamento

€ 200

Enti affiliati MSP Palermo
e MSP Sicilia

€ 250

Altri operatori

40

Totale posti disponibili

Informazioni sul Pagamento

L'iscrizione si ritiene perfezionata con il pagamento tramite bonifico bancario all'IBAN **IT90R0312404600000000231088** – intestato a **CAREONHOLIDAY DI CATALANO GAETANO & C** – e l'invio della contabile di pagamento alla mail **careonholiday@gmail.com**.

