



Mindfulness e neuroscienze.

Il potere trasformativo della meditazione e della consapevolezza.

Corso crediti ECM

OBIETTIVI

Il lavoro di Siegel ha studiato a fondo quello che succede alla nostra mente e al nostro corpo durante la meditazione. Il corso, partendo proprio dalla ricerca neuroscientifica e passando attraverso la sperimentazione di tecniche pratiche di meditazione, mette in luce il potere di trasformazione insito nella pratica mindfulness.

Negli ultimi anni la meditazione, specialmente nella denominazione di "mindfulness" sta suscitando molto interesse e sempre più persone si accostano a questa pratica, dai molteplici benefici psicofisici e trasformativi in generale. Eppure la pratica della meditazione ha radici millenarie e le tecniche per accedere allo stato "meditativo" sono tante, sebbene si basino su alcuni principi comuni e i partecipanti al corso potranno fare esperienza di alcune di queste tecniche.

Grande spazio sarà dato ad esercitazioni e pratiche consapevolezza corporea, di lavoro sulla respirazione e sulla postura.

DESTINATARI

Medici e psicologi che desiderino approfondire le basi neuroscientifiche dello stato meditativo ed apprendere i fondamentali delle tecniche di mindfulness e consapevolezza.

CONTENUTI

- Cos'è la pratica della mindfulness, o consapevolezza.
- Cosa succede al nostro cervello e al nostro corpo quando meditiamo?
- Rassegna delle più recenti ricerche scientifiche sulla meditazione.
- La meditazione: i principi fondamentali per la pratica.
- Le varie forme e tecniche di meditazione: dalla pratica vipassana al Programma MBSR (Metodo per la riduzione dello stress basato sulla consapevolezza).
- Come costruire una breve sessione personale di meditazione.
- Come condurre una sessione di meditazione di gruppo.

METODOLOGIE

- Esercizi di auto consapevolezza corporea, respirazione e pratica meditativa.
- Laboratorio di costruzione di una sessione di meditazione individuale.
- Laboratorio di conduzione di una sessione di meditazione di gruppo.

DOCENTE

Francesca Biolcati Rinaldi - Psicologa, Consulente di Alta Direzione e Formatrice, si occupa di tematiche di gestione e processi HR e di sviluppo personale e organizzativo. Pratica yoga e meditazione, gestendo il Gruppo di Meditazione "Meditare nella zona arancione".

Sede e date

Bologna – Via Ruggi 10.

10 Aprile 2021 (orari: 9,30-13,00 e 14,00-18,00)

Verranno richiesti i crediti ECM

Quote di partecipazione

200€ per iscrizioni entro il 28 Febbraio 2021

250€ per iscrizioni dal 1° Marzo 2021

Come iscriversi

(link a pagina "modalità di iscrizione" sul sito)