

Il Direttore Scientifico

Zuzana Simonova

Modulo 1

| Titolo: La mindfulness come strumento per vivere nella dimensione del presente | | Docente | Orario |
|--|----------------------------------|----------------|----------------|
| Introduzione alla respirazione, la postura e l'atteggiamento mentale nella meditazione | Lezione frontale e esercitazione | Dott.Scarascia | 14:00 - 14:45 |
| Pratica dello Zazen e della Vipassana | Esercitazione | Dott.Scarascia | 14:45 15:30 |
| Strumenti per diventare osservatore non giudice della propria esistenza | Lezione frontale e esercitazione | Dott.Scarascia | 15:30 16:30 |
| Pratica della meditazione contemplativa - l'osservatore e l'osservato sono uno | Esercitazione | Dott.Scarascia | 16:30 17:30 |
| Feedback e discussione di gruppo (analisi delle esperienze) | Focus group – analisi - Feedback | Dott.Scarascia | 17:30 18:00 |

Modulo 2

| Titolo: Pensieri negativi e preoccupazione le due istanze che recano stress | | Docente | Orario |
|---|----------------------------------|----------------|---------------|
| Come Gestire i pensieri negativi e le preoccupazioni | Lezione frontale e esercitazione | Dott.Scarascia | 14:00 - 14:45 |
| Pratica del Grounding e Centering per dissipare lo stress | Esercitazione | Dott.Scarascia | 14:45 15:30 |
| Strumenti per trovare la gioia e gratitudine | Lezione frontale e esercitazione | Dott.Scarascia | 15:30 16:30 |
| Pratica della meditazione guidata per creare immagini e simboli distensivi | Esercitazione | Dott.Scarascia | 16:30 17:30 |
| Feedback e discussione di gruppo (analisi delle esperienze) | Focus group – analisi - Feedback | Dott.Scarascia | 17:30 18:00 |

Modulo 3

| Titolo: Riconoscere i propri limiti ed i propri potenziali per una vita a propria misura | | Docente | Orario |
|---|----------------------------------|----------------|---------------|
| La narrazione creativa per raccontarsi e definire e definirsi oltre le aspettative e le distorsioni | Lezione frontale e esercitazione | Dott.Scarascia | 14:00 - 14:45 |
| Pratica della meditazione Gassho per riunificare gli opposti | Esercitazione | Dott.Scarascia | 14:45 - 15:30 |
| Viversi attraverso le emozioni ascoltando la vita che pulsa | Lezione frontale e esercitazione | Dott.Scarascia | 15:30 - 16:30 |
| Pratica della meditazione psico emozionale | Esercitazione | Dott.Scarascia | 16:30 - 17:30 |
| Feedback e discussione di gruppo (analisi delle esperienze) | Focus group – analisi - Feedback | Dott.Scarascia | 17:30 - 18:00 |

Modulo 4

| Titolo: Come abbassare la guardia e lasciarsi andare senza sentirsi minacciati dalla vita | | Docente | Orario |
|---|----------------------------------|----------------|---------------|
| By passare la mania di controllo per allentare lo stress e prevenire il burnout | Lezione frontale e esercitazione | Dott.Scarascia | 14:00 - 14:45 |
| Pratica della meditazione per aumentare l'autostima e avere fiducia in sè | Esercitazione | Dott.Scarascia | 14:45 15:30 |
| Sapere leggere il presente per ciò che è e non per come ce lo rappresentiamo | Lezione frontale e esercitazione | Dott.Scarascia | 15:30 16:30 |
| Pratica della meditazione per scaricare le tensioni, lo stress e le ansie | Esercitazione | Dott.Scarascia | 16:30 17:30 |
| Feedback e discussione di gruppo (analisi delle esperienze) | Focus group – analisi - Feedback | Dott.Scarascia | 17:30 18:00 |