

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