



# Corso di Meditazione Livello 1

Guida / Facilitatore di Meditazione

Il percorso formativo che ti fornisce le basi scientifiche, pratiche e professionali della meditazione moderna — un approccio laico, esperienziale e orientato alle neuroscienze.

# Il Percorso Formativo

Il **Livello 1 del Corso per Insegnante di Meditazione Certificato** integra teoria, pratica guidata ed esercitazioni concrete per sviluppare presenza, stabilità e capacità di guida. Al termine del corso avrai le competenze fondamentali per condurre pratiche meditate in modo sicuro, professionale e consapevole.

## Basi Scientifiche

Neuroscienze, psicofisiologia e modelli cognitivi dell'attenzione

## Tecniche Pratiche

Respiro, body scan, grounding, rilassamento e meditazione guidata

## Competenze Professionali

Conduzione, comunicazione, etica e sicurezza del ruolo

## Supervisione

Pratica guidata, feedback tecnico e preparazione al Livello 2



# Modulo 1 – Fondamenti Scientifici della Meditazione

## Contenuti

- Modelli cognitivi dell'attenzione
- Meccanismi di base della consapevolezza: awareness, monitoraggio, non giudizio
- Psicofisiologia dello stress e sistema nervoso autonomo
- Principi di neuroplasticità applicati alla meditazione

## Competenze Acquisite

- Comprendere i meccanismi cognitivi e fisiologici della meditazione
- Spiegare la pratica con un linguaggio tecnico e non dogmatico
- Riconoscere le risposte fisiologiche allo stress

# Moduli 2 & 3 – Respiro e Corpo



## Modulo 2 – Tecniche di Regolazione del Respiro

- Respirazione diaframmatica
- Respirazione ritmica per la modulazione dell'arousal
- Relazione tra respiro, attenzione e regolazione emotiva

Imparerai a utilizzare tecniche respiratorie per stabilizzare l'attivazione fisiologica e guidare pratiche di centratura basate sul respiro.



## Modulo 3 – Body Scan e Consapevolezza Corporea

- Body scan guidato
- Interocezione e propriocezione
- Riconoscimento delle sensazioni corporee senza giudizio

Svilupperai la capacità di guidare pratiche di consapevolezza corporea, favorire la percezione del corpo e ridurre tensioni psicosomatiche.

# Moduli 4 & 5 – Attenzione e Osservazione

## MODULO 4

### Meditazione sul Respiro – Attenzione Focalizzata

Tecniche di focalizzazione attentiva, gestione delle distrazioni e ritorno gentile all'oggetto di attenzione.

- 📘 **Competenze:** guidare meditazioni di attenzione focalizzata, migliorare la concentrazione, ridurre il rimuginio mentale.

## MODULO 5

### Meditazione di Osservazione Semplice – Open Monitoring

Osservazione non giudicante dei pensieri, introduzione alla metacognizione e riconoscimento dei contenuti mentali.

- 📘 **Competenze:** guidare pratiche di osservazione semplice, favorire la flessibilità cognitiva, supportare la regolazione emotiva.

# Moduli 6 & 7 – Grounding e Rilassamento

## MODULO 6

### Tecniche di Grounding e Centratura

- Grounding sensoriale
- Ancoraggio al respiro e alla postura
- Stabilizzazione del sistema nervoso autonomo

**Competenze:** condurre pratiche di grounding, stabilizzare l'attenzione e la presenza dei partecipanti, ridurre ansia e iperattivazione.

## MODULO 7

### Rilassamento Guidato

- Rilassamento progressivo
- Attivazione del sistema parasimpatico
- Strutturazione di una sessione breve

**Competenze:** guidare sessioni di rilassamento, favorire la riduzione dello stress, supportare il miglioramento del sonno e della distensione muscolare.

# Moduli 8 & 9 – Psicologia Cognitiva e Regolazione Integrata

## MODULO 8

### Psicologia Cognitiva Applicata alla Pratica

- Pensieri automatici
- Bias cognitivi
- Effetti della meditazione sulle funzioni esecutive

Riconoscere i processi cognitivi dei partecipanti, favorire la consapevolezza dei pensieri automatici e supportare la chiarezza mentale e decisionale.

## MODULO 9

### Regolazione Psicofisica e Consapevolezza Integrata

Esplora la relazione profonda tra pensiero, emozione e corpo:

- Come i pensieri influenzano il corpo e le emozioni
- Come le emozioni influenzano i pensieri e il corpo
- Come il corpo influenza pensieri ed emozioni
- Perché la meditazione è così efficace

- ✓ **Competenze:** riconoscere i processi interiori automatici, favorire la consapevolezza delle relazioni psicosomatiche, supportare l'elaborazione emotiva.

# Modulo 10 – Sicurezza, Etica e Confini del Ruolo

Operare in modo professionale e responsabile è fondamentale per ogni facilitatore di meditazione. Questo modulo definisce i confini del ruolo e le linee guida per la sicurezza psicologica dei partecipanti.



## Distinzione dei Ruoli

Differenza tra facilitatore, insegnante e terapeuta



## Riconoscimento del Disagio

Identificare segnali di difficoltà nei partecipanti



## Sicurezza Psicologica

Linee guida per mantenere un ambiente protetto e non giudicante



## Spendibilità Professionale

Come valorizzare e applicare le competenze acquisite

# Modulo 11 – Tecniche di Conduzione e Comunicazione

La qualità della conduzione meditativa dipende dalla capacità di strutturare la sessione, usare la voce in modo consapevole e gestire il silenzio con presenza.

- ❏ **Competenze:** guidare meditazioni brevi in modo professionale, comunicare in modo chiaro e non giudicante, creare un setting sicuro e accogliente.



## Strutturazione della Sessione

Progettare e articolare una sessione meditativa completa con apertura, corpo centrale e chiusura.



## Uso della Voce e Linguaggio Non Direttivo

Tono, ritmo, pause e scelta delle parole per una guida efficace e rispettosa.



## Gestione del Silenzio

Il silenzio come strumento attivo nella conduzione meditativa.

# Modulo 12 – Pratica GUIDATA e Supervisione

Il modulo conclusivo del Livello 1 consolida tutte le competenze acquisite attraverso la pratica diretta, il feedback tecnico e la supervisione individuale e di gruppo.

## 1 — Conduzione Pratica

Ogni partecipante conduce una pratica breve davanti al gruppo, applicando le tecniche apprese durante il corso.

## 2 — Feedback Tecnico

Ricezione di feedback strutturato e costruttivo sulla qualità della conduzione, della voce e della presenza.

## 3 — Supervisione

Sessioni di supervisione individuale e di gruppo per consolidare le abilità e gestire le difficoltà più comuni.

## 4 — Preparazione al Livello 2

Valutazione delle competenze raggiunte e orientamento verso il percorso avanzato del Livello 2.



# Inizia il Tuo Percorso

Il Corso di Meditazione Livello 1 è il primo passo verso una pratica professionale radicata nella scienza, nell'etica e nella presenza autentica.

## 12 Moduli

Un programma strutturato e progressivo

## Approccio Laico

Basato su neuroscienze e psicologia cognitiva

## Certificazione

Competenze spendibili in contesti professionali

## Livello 2

Preparazione al percorso avanzato

*"La meditazione non è una fuga dalla realtà, ma un incontro più profondo con essa — e questo corso ti insegna come guidare gli altri in quel viaggio."*

