



## Corso di Meditazione Livello Base *FullnessLife Academy*

Un percorso guidato per sviluppare consapevolezza, equilibrio interiore e presenza mentale nella vita quotidiana.

### **Comprensione**

Principi fondamentali della meditazione

### **Regolazione**

Ridurre stress e sovraccarico mentale

### **Presenza**

Concentrazione e stabilità interiore

### **Autonomia**

Costruire una routine meditativa personale

Al termine del percorso sarai in grado di comprendere i principi fondamentali della meditazione, ridurre stress e sovraccarico mentale, migliorare concentrazione e presenza mentale, sviluppare autoregolazione emotiva, allenare attenzione, respirazione e stabilità interiore, integrare pratiche brevi nella quotidianità e costruire una routine meditativa autonoma.

# Struttura del Corso

## Dettagli del Percorso

01

### Livello

Base — adatto a chi inizia

02

### Modalità

Online — flessibile e accessibile

03

### Metodo

Teoria + pratica guidata + esercizi  
esperienziali

## Come funziona ogni lezione



### Parte Teorica

Fondamenti scientifici e concettuali della meditazione



### Esperienza Pratica Guidata

Esercizi condotti passo dopo passo



### Condivisione e Integrazione

Riflessione sull'esperienza vissuta



### Esercizi Settimanali

Pratica autonoma tra una sessione e l'altra

# Modulo 1 – Introduzione alla Meditazione

## MODULO 1

### Contenuti Teorici

#### Cos'è la meditazione

Definizione autentica, differenza tra rilassamento, mindfulness e meditazione

#### Cervello e sistema nervoso


Effetti della meditazione, neuroplasticità e allenamento attentivo

#### Il ruolo del respiro

Regolazione fisiologica attraverso la respirazione consapevole

### Esercizi Pratici

- Osservazione del respiro naturale
- Tecnica dei 3 minuti di presenza
- Body scan introduttivo
- Diario delle percezioni corporee

 **Obiettivo pratico:** Imparare a riconoscere lo stato mentale automatico e sviluppare le prime forme di attenzione consapevole.

# Modulo 2 – Respirazione e Regolazione del Sistema Nervoso

MODULO 2

## Contenuti Teorici



### Sistema Nervoso

Simpatico e parasimpatico: come funzionano



### Stress Cronico

Iperattivazione mentale e sue conseguenze



### Coerenza Fisiologica

Respirazione diaframmatica e connessione mente-corpo

## Esercizi Pratici

- 1 Respirazione diaframmatica guidata
- 2 Tecnica 4-6 rilassante
- 3 Meditazione sul respiro
- 4 Pratica di centratura corporea

**i Obiettivo pratico:** Ridurre tensione fisica e mentale attraverso la regolazione respiratoria.

# Modulo 3 – Attenzione e Concentrazione

## MODULO 3

Sviluppare stabilità mentale significa imparare a riconoscere quando la mente vaga e a riportarla con gentilezza al momento presente.

### Contenuti Teorici

Funzionamento dell'attenzione

Distrazione mentale e multitasking

Allenamento cognitivo attraverso la meditazione

Focus attentivo e presenza mentale

### Esercizi Pratici

- 1 Meditazione focalizzata sul respiro
- 2 Tecnica dell'ancora attentiva
- 3 Osservazione dei pensieri senza reazione
- 4 Allenamento della concentrazione progressiva

📄 **Obiettivo pratico:** Sviluppare stabilità mentale e capacità di riportare l'attenzione al momento presente.

# Modulo 4 – Consapevolezza Corporea

MODULO 4

## Contenuti Teorici

1

### Interocezione

Percezione corporea e segnali interni

2

### Tensioni Somatiche

Come le emozioni si manifestano nel corpo

3

### Autoregolazione

Il corpo come strumento di equilibrio

4

### Postura e Respiro

Connessione tra postura, respiro e stato mentale

## Esercizi Pratici

- **Body scan completo**  
Scansione sistematica di tutto il corpo
- **Meditazione camminata**  
Presenza nel movimento passo dopo passo
- **Pratica di rilascio delle tensioni**  
Sciogliere blocchi fisici con la consapevolezza
- **Movimento lento e presenza corporea**  
Rallentare per sentire di più

📄 **Obiettivo pratico:** Aumentare ascolto corporeo e radicamento nel presente.

# Moduli 5 e 6 – Pensieri, Emozioni e Autoregolazione

## MODULO 5

### Gestione dei Pensieri e del Rimuginio

Comprendere la natura del pensiero automatico, la ruminazione mentale e lo stress cognitivo per sviluppare disidentificazione e osservazione non giudicante.

Meditazione di osservazione mentale

Tecnica delle nuvole mentali

Etichettatura dei pensieri

Pratica del silenzio interiore

📄 **Obiettivo:** Ridurre l'identificazione con il flusso mentale e sviluppare maggiore lucidità.

## MODULO 6

### Emozioni e Autoregolazione

Esplorare le neuroscienze delle emozioni, la reattività emotiva e il sistema limbico per sviluppare regolazione emotiva attraverso la presenza e la resilienza.

Meditazione sulle emozioni

Respirazione regolativa

Tecnica R.A.I.N. semplificata

Auto-osservazione emotiva

📄 **Obiettivo:** Sviluppare maggiore equilibrio emotivo e risposta consapevole agli stimoli.

# Modulo 7 – Meditazione nella Vita Quotidiana

## MODULO 7

La meditazione non è riservata al cuscino: può diventare una qualità presente in ogni momento della giornata, trasformando le attività ordinarie in occasioni di presenza e consapevolezza.



### Mindful Eating

Mangiare con piena consapevolezza, assaporando ogni boccone senza distrazioni digitali o mentali.



### Camminata Consapevole

Trasformare ogni passeggiata in una pratica meditativa, sentendo il contatto con il suolo ad ogni passo.



### Ascolto Consapevole

Essere pienamente presenti nelle conversazioni, senza giudizio e senza pianificare la risposta.



### Pause Rigenerative

Micro-pratiche di riequilibrio da 1 minuto per contrastare stress digitale e sovraccarico cognitivo.



**Obiettivo pratico:** Trasformare la meditazione in una competenza applicabile ogni giorno.

# Modulo 8 – Costruire una Pratica Personale

📄 **Obiettivo pratico:** Rendere il partecipante autonomo nella pratica meditativa.



## Creare Continuità

Come strutturare una pratica regolare e sostenibile nel tempo



## Motivazione e Disciplina

Strategie per mantenere la pratica anche nei momenti difficili



## Ostacoli Comuni

Riconoscere e superare le difficoltà più frequenti nella meditazione



## Benefici a Lungo Termine

Evidenze scientifiche sui benefici documentati dalla ricerca

## Esercizi Pratici Finali

---

### Sessione Completa GUIDATA

Una pratica integrata che unisce tutte le tecniche apprese

---

### Piano Personale di Pratica

Definire obiettivi, tempi e modalità della propria routine

---

### Meditazione Finale INTEGRATA

Chiusura del percorso con una sessione di sintesi

# Metodologia Didattica

Il corso utilizza un approccio integrato che unisce rigore scientifico e profondità esperienziale, rendendo ogni concetto immediatamente applicabile nella vita reale.

## 1) Neuroscienze applicate

basi scientifiche del funzionamento del cervello

## 2) Psicologia della regolazione emotiva

strumenti per gestire emozioni e stress

## 3) Tecniche contemplative validate scientificamente

pratiche con evidenza empirica

## 4) Educazione somatica

apprendimento attraverso il corpo

## 5) Apprendimento esperienziale

imparare facendo e riflettendo

Ogni lezione è strutturata per integrare teoria e pratica: si parte da una base concettuale solida, si vive un'esperienza diretta guidata, si condivide e si integra quanto appreso, e si ricevono esercizi da svolgere autonomamente durante la settimana.

# Materiali Inclusi



## Audio Meditazioni Guidate

Tracce audio professionali per accompagnare la pratica quotidiana in autonomia, in qualsiasi momento della giornata.



## Dispense Teoriche

Materiale scritto completo per approfondire i contenuti di ogni modulo e conservare un riferimento permanente.



## Diario di Pratica

Uno strumento strutturato per annotare esperienze, osservazioni e progressi nel percorso meditativo.

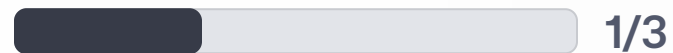


## Esercizi Settimanali e Protocollo Quotidiano

Schede pratiche con esercizi da svolgere ogni settimana e un protocollo quotidiano per costruire la routine.

# Benefici Attesi

La pratica costante e regolare della meditazione, supportata da decenni di ricerca scientifica, può produrre trasformazioni significative e durature nel benessere psicofisico.



## Riduzione dello Stress

Diminuzione significativa dello stress percepito con pratica regolare



## Qualità del Sonno

Miglioramento della qualità e profondità del riposo notturno



## Chiarezza Mentale

Aumento della lucidità, concentrazione e presenza mentale

### Stabilità Emotiva

Maggiore equilibrio nelle risposte emotive agli eventi quotidiani

### Concentrazione

Aumento della capacità di mantenere il focus su un compito

### Gestione Emotiva

Migliore capacità di riconoscere e regolare le proprie emozioni

### Presenza Mentale

Incremento della consapevolezza nel momento presente

# A Chi è Rivolto il Corso

Il corso è progettato per essere accessibile e trasformativo per chiunque desideri iniziare o approfondire un percorso di consapevolezza interiore.



## Chi Inizia per la Prima Volta

Nessuna esperienza precedente richiesta. Il corso accompagna passo dopo passo chi si avvicina alla meditazione per la prima volta.



## Professionisti e Lavoratori

Chi ha bisogno di strumenti pratici per gestire lo stress lavorativo e migliorare le proprie performance cognitive.



## Persone con Elevato Stress Mentale

Chi vive situazioni di sovraccarico cognitivo, ansia o difficoltà di concentrazione troverà strumenti concreti di sollievo.



## Operatori del Benessere

Insegnanti, counselor, coach e operatori che desiderano integrare pratiche di autoregolazione nel proprio lavoro e nella propria vita.

La meditazione non è un lusso riservato a pochi — è una competenza fondamentale per chiunque voglia vivere con maggiore consapevolezza, equilibrio e presenza.