



## **OBIETTIVI DEL CORSO**

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
    - Costruire una routine meditativa autonoma
- 

## **STRUTTURA DEL CORSO**

- Livello: Principianti
  - Modalità: Online
  - Metodo: teoria + pratica guidata + esercizi esperienziali
- 

## **MODULO 1 — INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE**

### **Contenuti teorici**

- Cos'è realmente la meditazione
- Differenza tra rilassamento, mindfulness e meditazione
- Effetti della meditazione sul cervello e sul sistema nervoso
  - Neuroplasticità e allenamento attentivo
  - Il ruolo del respiro nella regolazione fisiologica

### **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**

### **Contenuti teorici**

- Sistema nervoso simpatico e parasimpatico
- Stress cronico e iperattivazione mentale
- Respirazione diaframmatica e coerenza fisiologica
  - Connessione mente-corpo

### **Esercizi pratici**

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

### **Obiettivo pratico**

Ridurre tensione fisica e mentale attraverso la regolazione respiratoria.

---

## **MODULO 3 — ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE**

### **Contenuti teorici**

- Funzionamento dell'attenzione
- Distrazione mentale e multitasking
- Allenamento cognitivo attraverso la meditazione
  - Focus attentivo e presenza mentale

### **Esercizi pratici**

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

### **Obiettivo pratico**

Sviluppare stabilità mentale e capacità di riportare l'attenzione al momento presente.

---

## **MODULO 4 — CONSAPEVOLEZZA CORPOREA**

### **Contenuti teorici**

- Interocezione e percezione corporea
  - Tensioni somatiche ed emozioni
- Il corpo come strumento di autoregolazione
- Connessione tra postura, respiro e stato mentale

### **Esercizi pratici**

- Body scan completo
- Meditazione camminata
- Pratica di rilascio delle tensioni
- Movimento lento e presenza corporea

### **Obiettivo pratico**

Aumentare ascolto corporeo e radicamento nel presente.

---

## **MODULO 5 — GESTIONE DEI PENSIERI E DEL RIMUGINIO**

### **Contenuti teorici**

- Natura del pensiero automatico
- Ruminazione mentale e stress cognitivo
- Disidentificazione dai contenuti mentali
  - Osservazione non giudicante

### **Esercizi pratici**

- Meditazione di osservazione mentale
  - Tecnica delle nuvole mentali
  - Etichettatura dei pensieri
  - Pratica del silenzio interiore

### **Obiettivo pratico**

Ridurre l'identificazione con il flusso mentale e sviluppare maggiore lucidità.

## MODULO 6 — EMOZIONI E AUTOREGOLAZIONE

### Contenuti teorici

- Neuroscienze delle emozioni
- Reattività emotiva e sistema limbico
- Regolazione emotiva attraverso la presenza
  - Accoglienza emotiva e resilienza

### Esercizi pratici

- Meditazione sulle emozioni
- Respirazione regolativa
- Tecnica R.A.I.N. semplificata
- Pratica di auto-osservazione emotiva

### Obiettivo pratico

Sviluppare maggiore equilibrio emotivo e risposta consapevole agli stimoli.

---

## MODULO 7 — MEDITAZIONE NELLA VITA QUOTIDIANA

### Contenuti teorici

- Integrazione delle pratiche nella routine
- Presenza mentale nelle attività quotidiane
- Stress digitale e sovraccarico cognitivo
  - Micro-pratiche di riequilibrio

### Esercizi pratici

- Mindful eating
- Camminata consapevole
  - Ascolto consapevole
- Pause rigenerative da 1 minuto

### Obiettivo pratico

Trasformare la meditazione in una competenza applicabile ogni giorno.

---

## MODULO 8 — COSTRUIRE UNA PRATICA PERSONALE

### Contenuti teorici

- Come creare continuità nella pratica
- Motivazione e disciplina sostenibile
- Ostacoli comuni nella meditazione
- Benefici a lungo termine documentati dalla ricerca

### Esercizi pratici

- Sessione completa guidata
- Piano personale di pratica
- Meditazione finale integrata

### Obiettivo pratico

Rendere il partecipante autonomo nella pratica meditativa.

---

## METODOLOGIA DIDATTICA

Il corso utilizza un approccio integrato basato su:

- Neuroscienze applicate
- Psicologia della regolazione emotiva
- Tecniche contemplative validate scientificamente
  - Educazione somatica
- Apprendimento esperienziale

Ogni lezione comprende:

- Parte teorica
  - Esperienza pratica guidata
  - Condivisione e integrazione
    - Esercizi settimanali
- 

## MATERIALI INCLUSI

- Audio meditazioni guidate
    - Dispense teoriche
    - Diario di pratica
    - Esercizi settimanali
  - Protocollo quotidiano per principianti
-

## **BENEFICI ATTESI**

La pratica costante può favorire:

- Riduzione dello stress percepito
    - Miglior qualità del sonno
    - Maggiore chiarezza mentale
      - Stabilità emotiva
    - Aumento della concentrazione
  - Migliore gestione delle emozioni
  - Incremento della presenza mentale
- 

## **DESTINATARI**

Il corso è rivolto a:

- Principianti assoluti
- Persone con elevato stress mentale
  - Professionisti e lavoratori
  - Operatori del benessere
  - Insegnanti, counselor e coach
- Chi desidera introdurre pratiche di autoregolazione nella vita quotidiana