



## PROGRAMMA

**1. Introduzione al percorso formativo.** A cura di Luca Marzola.

**2. Orientamento alla Mindfulness.** A cura di Elisa Chiodarelli.

In questo modulo tracciamo una mappa dettagliata di orientamento ai percorsi di mindfulness – o meditazione di consapevolezza – per creare le fondamenta di percorsi di conoscenza dettagliata e di pratica. Una panoramica sulle intenzioni, la struttura e l'approccio a questa antica disciplina contemplativa, accostata al moderno pensiero scientifico occidentale.

**3. Comuni-care.** A cura di Stefano Fardin.

In questo modulo cominceremo a scoprire quali sono le "regole" che sottostanno alla comunicazione umana, l'importanza dell'ascolto e come si può creare una relazione empatica.

Chi vorrà, potrà poi approfondire quanto visto in teoria, con un weekend esperienziale nel quale ci eserciteremo a mettere in pratica quanto appreso con role-playing, lavori a coppie, in triadi e di gruppo.

**4. Ricomincia da Te e Vivi in Salute.** A cura di Omer Poletti.

Oggi più che mai la salute rappresenta un valore cardine come requisito basilare per vivere la vita a pieno, pertanto la tua salute conta, poiché, dal suo grado e qualità ne dipendono la qualità dei risultati che ottieni.

Sempre più studi scientifici testimoniano come la salute sia un "processo attivo" fondato sul pieno sviluppo del potenziale umano e che, come la sua continua evoluzione e costante messa in pratica, costituisca la base della tua crescita personale e professionale.

Inoltre, la più recente letteratura scientifica che studia il funzionamento dell'Essere Umano mostra come il corretto sviluppo ed utilizzo del pieno potenziale ti consenta di vivere una vita di qualità e spessore, vivendo in salute e nel benessere.