



Sinergia & Sviluppo srl

Formazione e Servizi
per le Professioni Sanitarie
Provider ECM nazionale n.1185

Mindfulness Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®: una proposta integrata per la promozione della Salutogenesi

Docente: Dott.ssa Ft Silvia Maria Raneri

Ostra (AN), Sala meeting "La Ragola", 13-14 settembre 2025

PROGRAMMA DETTAGLIATO

1° giornata

8.45 - 9.00 Registrazione

Sessione Teorica

9.00 - 9.30 Presentazione del corso

9.30 – 10.00 Concetto di Salutogenesi

- 2.1 Concetto di Salutogenesi
- 2.2 Ambienti di guarigione ottimale
- 2.3 Concetto di "senso di coerenza" e Sense of Coherence Scale (SCS)
- 2.4 La promozione della Salutogenesi con Mindfulness Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®

10.00 – 10.30 Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®

- 3.1 Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®
- 3.2 Le Componenti del metodo Pilates Fisios
- 3.3 Principi Fondamentali di Pilates Fisios Metodo Silvia Raneri®

10.30 – 11.00 La Mindfulness

- 4.1 le radici della Mindfulness
- 4.2 i sette pilastri della Mindfulness

11.00 - 11.15 Pausa Caffè

11.15 – 11.45 La Mindfulness (segue)

- 4.3 effetti della Mindfulness
- 4.4 pratica della Mindfulness

Sessione di pratica

11.45 – 12.30 Seduta introduttiva

- P.1 Esercizio dell'immobilità
- P.2 Consapevolezza dei Cinque Sensi (odori, suoni, immagini, sensazioni tattili o gustative)
- P.3 Esercizio Della Mente Vuota (lasciar andare i pensieri)

12.30 – 13.15 Centratura

- P.2 Consapevolezza dei Cinque Sensi (odori, suoni, immagini, sensazioni tattili o gustative)



P.4 Consapevolezza delle Sensazioni del Proprio Corpo (Body Scan)

P.5 Consapevolezza del Sentimento/Emozione

P.6 Consapevolezza del Respiro

P.7 Attivazione Muscolare Essenziale

13.15 - 14.00 *Pausa Pranzo*

Sessione Teorica

14.00 – 14.20 La Mindfulness (segue)

4.5 misurare la Mindfulness

14.20 – 15.15 Integrare Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e Mindfulness

5.0 Integrare Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e Mindfulness

5.1 la Mindfulness applicata ai principi di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®

Sessione di pratica

15.15 - 16.15 Il Core e la stabilità dal centro

P.8 Meditazione del Core e della stabilità del centro supino, prono, sul fianco

16.15 – 16.30 *Pausa Caffè*

16.30 - 17.45 I movimenti di flessione

P.11 Movimento passivo di flessione da supino a seduto (in coppia)

Meditazione con movimenti di flessione

P.12 Movimento passivo di flessione contro gravità (in coppia)

Meditazione con movimenti di flessione contro gravità

18.15 Chiusura prima giornata

2° giornata

Sessione di pratica

9.00 – 10.00 I movimenti di estensione

P.13 Meditazione con movimenti di estensione da supino

P.14 Percezione Linee di forza delle braccia

P.15 Movimento passivo di estensione (in coppia)

Meditazione con movimenti di estensione da prono

10.00 - 11.00 I movimenti laterali

P.16 Percezione equilibrio passivo e attivo sul fianco (in coppia)

Meditazione con movimenti di add/abd/intra-extrarot degli AAll

P.17 Meditazione con movimenti di inclinazione, di traslazione e di flessione laterale del tronco

11.00 - 11.15: *Pausa Caffè*

11.15 - 12.15 I movimenti di rotazione e torsione

P.18 Movimento passivo di rotazione (in coppia)

Meditazione con movimenti di rotazione/torsione

Movimento passivo e assistito di rotazione contro gravità (in coppia)

Meditazione con movimenti di rotazione e torsione contro gravità



Sessione Teorica

12.15 – 13.15 Definizione dell'intervento

- 7.1 Come proporre gli esercizi Pilates Fisios in chiave Mindfulness
- 7.2 Primo colloquio individuale
- 7.3 Struttura delle sedute
- 7.4 Pianificazione degli incontri

13.00 - 14.00: *Pausa Pranzo*

Sessione di pratica

14.00 - 14.45 La postura

- P.19 Meditazione della postura in stazione eretta
- P.20 Meditazione del cingolo scapolare
- Meditazione dell'allineamento tra bacino e torace

14.45 - 15.00 L'equilibrio

- P.21 Meditazione dell'equilibrio dinamico

15.00 - 15.30 Il cammino

- P.22 Meditazione dello spostamento del carico e dell'appoggio plantare

15.30 - 16.00 L'espressività corporea

- P.23 Creare il movimento meditando

16.00 - 16.30 La respirazione consapevole

- Meditazione del controllo del respiro e rilassamento

16.30 – 17.00 Il rilassamento

- P.24 Meditazione per il rilassamento fisico e mentale

17.00 Conclusioni, consegna attestati e chiusura corso