



Sede: Aula Istituto A. Volta di Udine Viale Ungheria, 22 - orario: 19.30 - 21.30 Docente: dr. Luciano Ciccone

**Mindfulness:** tecnica basata sulla pratica della consapevolezza, dell'attenzione al momento presente con lo scopo di migliorare il benessere psicofisico e la qualità di vita dei praticanti.

... Il termine "mindfulness" è una traduzione inglese dal termine indiano antico "sati" che in italiano può essere tradotto in consapevolezza, presenza mentale o nuda attenzione. Messa in atto attraverso un insieme di tecniche codificate, la mindfulness consiste nel porre attenzione al dispiegarsi dell'esperienza nel "qui e ora", mantenendo un atteggiamento equanime.

... Essa permette di imparare a "fermarsi" per evitare di mettere in atto reazioni comportamentali talvolta inadeguate (schemi mentali automatici, tendenze alla ripetizione, riflessi condizionati, pregiudizi, ruminazione mentale) e rappresentazioni del sé inautentiche.

... Numerosi studi di neuroscienze evidenziano che le tecniche di mindfulness si sono dimostrate particolarmente efficaci nell'aumentare la consapevolezza che le persone hanno di se stesse, nella gestione dello stress, nel controllo dell'impulsività, senza generare una dipendenza da supporto esterno.

... La pratica si articola in 8 incontri di gruppo, a cadenza settimanale della durata di due ore ciascuno associato a pratica giornaliera di almeno mezz'ora per tutta la durata del corso.

... Il corso si concentra sulle 3 pratiche di meditazione: a) pratica della consapevolezza del respiro, b) pratica della consapevolezza delle varie parti del corpo, c) pratica di osservazione della mente.

*Programma:* 8 incontri dal 1 Marzo al 27 Aprile 2023

## 1° INCONTRO

- Introduzione alla meditazione mindfulness (30 min.)
- Esercitazione pratica (30 min.)
- Confronto e discussione fra discenti e docente (1 ora)

## 2° INCONTRO

- Introduzione alla meditazione mindfulness (30 min.)
- Esercitazione pratica (30 min.)
- Confronto e discussione fra discenti e docente (1 ora)

## 3° INCONTRO

- Aspettativa ed aspirazione (30 min.)
- Esercitazione pratica (30 min.)
- Confronto e discussione fra discenti e docente (1 ora)

## 4° INCONTRO

- Essere nel qui ed ora (30 min.)
- Esercitazione pratica (30 min.)
- Confronto e discussione fra discenti e docente (1 ora)

## 5° INCONTRO

- La disidentificazione (30 min.)
- Esercitazione pratica (30 min.)
- Confronto e discussione fra discenti e docente (1 ora)

## 6° INCONTRO

- La deumattizzazione (30 min.)
- Esercitazione pratica (30 min.)
- Confronto e discussione fra discenti e docente (1 ora)

## 7° INCONTRO

- Stare di fronte al dolore (30 min.)
- Esercitazione pratica (30 min.)
- Confronto e discussione fra discenti e docente (1 ora)

## 8° INCONTRO

- Lasciare andare e accettazione (30 min.)
- Esercitazione pratica (30 min.)
- Confronto e discussione fra discenti e docente (1 ora)

... **Luciano Ciccone** medico chirurgo esperto nelle metodologie di promozione del benessere e amante dello sport. Dirigente medico dagli anni 80 della locale Azienda Sanitaria, dal 2000 al giugno 2019 è stato il referente aziendale per le tematiche di Promozione della Salute.

Negli ultimi anni ha condotto vari corsi di mindfulness: per insegnanti nell'abito di programmi proposti dal Comune di Udine e presso strutture del terzo settore (Università per Tutte le Età e Cooperativa Impresa Sociale). Da anni partecipa ad incontri del gruppo MOM "Meditazione orientata alla mindfulness" coordinati dal prof. Franco Fabbro dell'università di Udine.

Per informazioni ed iscrizioni  
Tel. 347 7550430 – Mail [udine@uisp.it](mailto:udine@uisp.it)

Minimo partecipanti 10 e fino a un Massimo di 20  
COSTO DEL CORSO € 50,00

