



**REGOLAMENTO DIDATTICO
DEL CORSO DI FORMAZIONE PERMANENTE E RICORRENTE
“MEDITAZIONE E CONSAPEVOLEZZA: DALLE IDEE ALLA PRATICA”
Anno Accademico 2018/2019**

Art. 1 - FINALITA'

Presso l'Ateneo di Trieste, in conformità agli artt. 16 e 17 del D.P.R. 162/82 e all'art. 6 della Legge 341/90, visto il “Regolamento in materia di Master universitari di I e II livello, Corsi di Perfezionamento, Corsi di Alta Formazione Permanente e Ricorrente”, si attiva, per l'a.a. 2018/19, il Corso di Formazione permanente e ricorrente “MEDITAZIONE E CONSAPEVOLEZZA: DALLE IDEE ALLA PRATICA”, in seguito denominato “Corso”.

Il Corso è attivato su proposta del Dipartimento di Scienze della Vita.

Il corso ha durata dal 14 giugno 2019 al 16 giugno 2019 e si svolgerà presso la Baita Torino, Rifugio *Tita Piazz*, Passo del Pura, 33021 Ampezzo (UD).

La Direzione del Corso ha sede presso il Dipartimento di Scienze della Vita

Via Weiss, 2

34128, Trieste

Recapiti: Tel. 040/9828875 E-mail agostini@units.it

Art. 2 - OBIETTIVI FORMATIVI

Fornire un periodo di pratica intensiva della meditazione di consapevolezza (mindfulness meditation) e contestualizzare tale pratica rispetto alla tradizione buddhista da cui essa origina, rispetto all'attuale impiego in ambito socio-sanitario e rispetto alla ricerca scientifica in merito

Art. 3 – PROFILO PROFESSIONALE

La pratica e le conoscenze acquisite durante il corso potranno accrescere il bagaglio personale, culturale e professionale dei partecipanti, in particolar modo se studenti di professioni socio-sanitarie o comunque di professioni che implicano una relazione di aiuto, nonché di professionisti già operanti in tali aree. Non è previsto un profilo professionale specifico.

Art. 4 – AMMISSIONE

Il Corso è ad accesso libero.

Il numero massimo degli ammessi al corso è fissato a 30.

Il numero minimo sotto il quale non verrà attivato il Corso, corrisponde a 10.



L'ammissione al corso avviene secondo l'ordine cronologico di arrivo delle iscrizioni, fino al raggiungimento della quota massima.

Art. 5 - ORDINAMENTO DIDATTICO

L'obbligo di frequenza è pari all' 80% delle ore previste.

E' previsto il rilascio di un attestato di partecipazione.

Art. 6 – PROGRAMMA DEL CORSO

Venerdì 14/06/2019:

14:00, introduzione e presentazione dei partecipanti;

15:00-16:30, storia e teoria della meditazione e della *mindfulness*

17:00-19:00, rilassamento e meditazione

Cena

21:00-23:00, rilassamento e meditazione

Sabato 15/06/2018:

Colazione

08:30-10:00, storia e teoria della meditazione e della *mindfulness*

10:00-12:00, rilassamento e meditazione

Pranzo

15:00-16:30, storia e teoria della meditazione e della *mindfulness*

17:00-19:00, rilassamento e meditazione

Cena

21:00-23:00, rilassamento e meditazione

Domenica 16/06/2018:

Colazione

08:30-10:00, storia e teoria della meditazione e della *mindfulness*

10:00-12:00, rilassamento e meditazione

Conclusione e condivisione dell'esperienza

Pranzo