

# CORSO PER ISTRUTTORE DI MINDFULNESS - PROGRAMMA MBSR

## PROGRAMMA

### **Modulo 1: Introduzione**

1. Cos'è la Mindfulness
2. La pratica di consapevolezza

### **Modulo 2: Le pratiche di consapevolezza**

1. Meditazione sul Respiro
2. Meditazione sui Pensieri
3. Body Scan
4. Meditazione della Montagna
5. Meditazione Seduta
6. Meditazione Camminata
7. Esercizi di Hatha Yoga
8. Meditazione Metta
9. Esercizio di Pratica Informale

### **Modulo 3: Il Programma MBSR**

1. Il programma Mindful Based Stress Reduction
2. Primo incontro
3. Secondo incontro
4. Terzo incontro
5. Quarto incontro
6. Quinto incontro
7. Sesto incontro
8. Settimo incontro
9. Ottavo incontro

### **Modulo 4: Linee guida per l'insegnamento**

1. Indicazioni per l'Istruttore
2. Abilità e competenze richieste
3. Organizzare l'incontro
4. Trasmettere la pratica
5. Condivisione di gruppo
6. Vivere ciò che si trasmette
7. Contesto di apprendimento

### **Modulo 5: Esercitare la professione**

1. Normative per l'esercizio della professione
2. Forme di lavoro
3. Regolamento sulla Privacy
4. Codice Deontologico