TRIPLE TITULACIÓN

MASTER IN YOGA

+

MASTER IN MEDITAZIONE

+

MASTER IN MINDFULNESS

esneca MEDICAL & SCIENCE

ITEMS174

- DIPLOMA CERTIFICATO DA UN NOTAIO EUROPEO -



CECAP

aen asociación española de escuelas de negocios

INTERNATIONAL COMMISSION on DISTANCE EDUCATION

ESPAÑA NOTARIO

DESTINATARI

Questo corso si rivolge a uomini daffari, manager, imprenditori, lavoratori, studenti e a tutti coloro che desiderano acquisire le conoscenze necessarie in relazione a questo settore professionale.

Permette di conoscere i principi etici e filosofici dello yoga, filosofia e mistica indiana, anatomia energetica indiana, globalizzazione dello yoga, sadhana, shatkarma e asana, preparazione alla pratica dell'asana, asana principali, pranayama, sequenze: integrazione di asana e pranayama. Anche, nozioni di base di meditazione e mindfulness, emozioni, stress, ansia, autoregolazione delle emozioni, dello stress e dell'ansia, psicoterapia e mindfulness nel controllo delle emozioni, tra gli altri. Inoltre, alla fine di ogni unità didattica, gli studenti troveranno esercizi di autovalutazione che permetteranno loro di seguire il corso in modo indipendente.

Lo studente riceverà laccesso a un corso iniziale in cui troverà informazioni sulla metodologia di apprendimento, sul titolo di studio che riceverà, sul funzionamento del Campus Virtuale, su cosa fare una volta terminato il corso e su informazioni su Grupo Esneca Formación.

SCHEDA TECNICA

ORE DI STUDIO
600H

MODALITÀ
ONLINE
*La modalità comprende moduli con lezioni dal vivo.

CORSO DI PRESENTAZIONE
ONLINE

TUTOR
PERSONALE

LINGUA
ITALIANO

DURATA
FINO AD UN ANNO
*Prorogabile

IMPORTO

IMPORTO ORIGINALE: ~~3120 €~~
IMPORTO ATTUALE: 780 €

TITOLO OTTENUTO

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il "**MASTER IN YOGA + MASTER IN MEDITAZIONE + MASTER IN MINDFULNESS** ", di ESNECA MEDICAL & SCIENCE, avallato , grazie alla nostra condizione di soci, dal CECAP e AEEN, e cioè le massime istituzioni spagnole per la formazione e la qualità.

I nostri titoli, inoltre, posseggono il timbro del Notaio Europe, che garantisce la validità, i contenuti e l'autenticità dei titoli, a livello nazionale e internazionale.

**Il contenuto è orientato all'acquisizione di una formazione teorica complementare. Questa formazione non porta all'ottenimento di una qualifica ufficiale.*

CONTENUTO FORMATIVO

PARTE 1

YOGA

INTRODUZIONE

TEORIA DELLO YOGA

MODULO 1. PRINCIPI ETICI E FILOSOFICI DELLO YOGA

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO, DEFINIZIONE E OBIETTIVI DELLO YOGA

UNITÀ DIDATTICA 2. ORIGINE ED EVOLUZIONE DELLO YOGA

1. Civiltà della valle dell'Indo
2. Periodo vedico
3. Periodo epico e puranico
4. Periodo classico
5. Periodo medievale
6. Periodo moderno e contemporaneo

UNITÀ DIDATTICA 3. YOGA CLASSICO

1. Karma-yoga
2. Bhakti-yoga
3. Jñana-yoga
4. Raja-yoga

UNITÀ DIDATTICA 4. ALBERO DELLO YOGA

1. Yama
2. Niyama
3. Asana
4. Pranayama
5. Pratyahara
6. Dharana
7. Dhyana
8. Samadhi

UNITÀ DIDATTICA 5. SENTIERI DELLO YOGA

UNITÀ DIDATTICA 6. MAESTRI DI RIFERIMENTO

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 2. FILOSOFIA E MISTICA INDIANA

UNITÀ DIDATTICA 1. INDUISMO

1. Pantheon

UNITÀ DIDATTICA 2. TANTRISMO

1. Elementi della pratica del Tantrismo

UNITÀ DIDATTICA 3. CONCEZIONE DEL MONDO SECONDO IL TANTRISMO INDIANO

1. Principio di Shiva e Shakti
2. Tattva
   -Pancha tattva
3. Guna
4. Dosha

UNITÀ DIDATTICA 4. MEDICINA TRADIZIONALE INDIANA O AYURVEDICA

1. Origini della misurazione tradizionale indiana o Ayurveda
2. Concetto ayurvedico di salute e malattia
3. Procedura ayurvedica
4. Lo yoga come mezzo ayurvedico per la salute

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 3. ANATOMIA ENERGETICA INDIANA

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO DI PRANA

UNITÀ DIDATTICA 2. STRUTTURA ENERGETICA DLL'ESSERE UMANO

1. Tre corpi interconnessi
2. Antah karana e le sue dimensioni
   -Cinque kosha
   -Annamaya kosha
   -Pranamaya kosha
   -Manomaya kosha
   -Vigñanamaya kosha118
   -Anandamaya kosha119

UNITÀ DIDATTICA 3. CORPO PRANICO DELL'ESSERE UMANO

1. Nadis
2. Chakra
   -Muladhara
   -Svadhisthtana
   -Manipura
   -Anahata
   -Vishuddha
   -Ajna
   -Sahasrara

UNITÀ DIDATTICA 4. STRUMENTI DI CONTROLLO INTERNO DEL PRANA

1. Bandha
   -Jalandhara
   -Uddiyana bandha
   -Mula bandha
   -Maha bandha
2. Mudra
   -Hasta mudra

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 4. GLOBALIZZAZIONE DELLO YOGA

UNITÀ DIDATTICA 1. YOGA COME CULTURA UNIVERSALE

1. Espansione da Est a Ovest
2. Pratica occidentale dello yoga
3. Forme contemporanee di yoga
4. Approcci allo yoga

UNITÀ DIDATTICA 2. BENEFICI DELLO YOGA

UNITÀ DIDATTICA 3. DIFFERENZE TRA LO YOGA E ALTRE ATTIVITÀ FISICHE

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

PRATICA DELLO YOGA

MODULO 5. SADHANA

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE ALLA PRATICA DELLO YOGA

UNITÀ DIDATTICA 2. CONCETTO, DEFINIZIONE E OBIETTIVI DELLA SADHANA

UNITÀ DIDATTICA 3. BASI DELLA SADHANA

1. Calma e pace
   -Forze ostili della natura inferiore
   -Stato di equanimità
2. Fede, aspirazione e sottomissione
3. Desiderio e autocontrollo
   -Coscienza fisica e subconscio

UNITÀ DIDATTICA 4. STRUMENTI E STRATEGIE PER LA SADHANA

1. Ostacoli nella sadhana

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 6. SHATKARMA E ASANA

UNITÀ DIDATTICA 1. COS'È SHATKARMA?

1. Metodi di shatkarma

UNITÀ DIDATTICA 2. COS'È ASANA?

1. Origine ed evoluzione dell’asana
2. Rapporto con la mitologia
3. Qualità degli asana

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 7. PREPARAZIONE ALLA PRATICA DELL'ASANA

UNITÀ DIDATTICA 1. CONSIDERAZIONI PRELIMINARI

UNITÀ DIDATTICA 2. FASI ASANA

UNITÀ DIDATTICA 3. PASSAGGI PRECEDENTI ALL'ASANA

1. Preparazione del corpo e della mente
2. Karana e vinyasa
   -Saluto al sole
   -Saluto alla luna

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 8. ASANA PRINCIPALI

UNITÀ DIDATTICA 1. CLASSIFICAZIONI DI ASANA PIÙ COMUNI

1. Asana in piedi
2. Asana da seduti e con flessione
3. Asana in posizione prona e in estensione
4. Asana di torsione da seduti
5. Asana di riposo o in posizione supina
6. Asana di inversione
7. Altri asana

UNITÀ DIDATTICA 2. BENEFICI E CONTROINDICAZIONI GENERALI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 9. PRANAYAMA

UNITÀ DIDATTICA 1. CONTROLLO DELLA RESPIRAZIONE

1. Tipi di respirazione
   -Respirazione addominale o diaframmatica
   -Respirazione toracica o costale
   -Respirazione clavicolare o alta
   -Respirazione yogica completa

UNITÀ DIDATTICA 2. COS'È PRANAYAMA?

1. Pranayama e respirazione
2. Fasi del pranayama

UNITÀ DIDATTICA 3. CONSIDERAZIONI PRELIMINARI

UNITÀ DIDATTICA 4. TECNICHE DI PRANAYAMA

1. Tecniche di equilibrio
2. Tecniche vitalizzanti o energizzanti
3. Tecniche calmanti

UNITÀ DIDATTICA 5. BENEFICI E CONTROINDICAZIONI GENERALI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 10. SEQUENZE: INTEGRAZIONE DI ASANA E PRANAYAMA

UNITÀ DIDATTICA 1. COSA SONO LE SEQUENZE?

1. Transizioni come asse sequenziale
2. Caratteristiche delle sequenze
3. Principi di sviluppo sequenziale

UNITÀ DIDATTICA 2. SEQUENZESTABILITE

1. Livello iniziale
2. Livello intermedio
3. Livello avanzato

UNITÀ DIDATTICA 3. BENEFICI E CONTROINDICAZIONI GENERALI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 11. RILASSAMENTO

UNITÀ DIDATTICA 1. COS'È IL RILASSAMENTO?

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI RILASSAMENTO

1. Rilassamento muscolare progressivo
2. Yoga-nidra
3. Meditazione
4. Guida per l’immaginazione
5. Musica rilassante
6. Aromaterapia
7. Ipnosi e autosuggestione
8. Training autogeno Schultz

UNITÀ DIDATTICA 3. BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 12. PRATYAHARA

UNITÀ DIDATTICA 1. COS'È PRATYAHARA?

1. Importanza del pratyahara nello yoga
2. Importanza del pratyahara nella vita quotidiana
   -Ritiro di alimenti, impressioni negative e associazioni fuorvianti

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI PRATYAHARA

1. Tecniche di ritiro
2. Tecniche di purificazione: i pratyahara kriya

UNITÀ DIDATTICA 3. BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 13. DHARANA

UNITÀ DIDATTICA 1. COS'È DHARANA?

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI DHARANA

1. Concentrazione
2. Meditazione
   -I Kriya di dharana
3. Osservazione della mente

UNITÀ DIDATTICA 3. PRATICA DI DHARANA

UNITÀ DIDATTICA 4. BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 14. DHYANA

UNITÀ DIDATTICA 1. COS'È DHYANA?

1. Importanza di dhyana nello yoga
2. Processo di meditazione
3. Tipi di dhyana

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DHYANA

UNITÀ DIDATTICA 3. PRATICA DHYANA

UNITÀ DIDATTICA 4. BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

CONOSCENZE DI BASE DELL'ISTRUTTORE DI YOGA

MODULO 15. PROFILO DELL'ISTRUTTORE DI YOGA

UNITÀ DIDATTICA 1. CHI È L'ISTRUTTORE DI YOGA?

UNITÀ DIDATTICA 2. ABILITÀ E COMPETENZE

UNITÀ DIDATTICA 3. CODICE DEONTOLOGICO

UNITÀ DIDATTICA 4. GUIDARE GLI ALTRI

1. Metodi di insegnamento
2. Processo di formazione
   -Tecniche di supporto didattico
   -Istruzioni per i diversi livelli di pratica
3. Strategie didattiche
4. Rapporto insegnante-studente

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 16. ANATOMIA E FISIOLOGIA I

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTI E CONOSCENZE DI BASE

1. Piani anatomici e assi di movimento
2. Tessuto connettivo

UNITÀ DIDATTICA 2. SISTEMA MUSCOLO- SCHELETRICO

1. Ossa
   -Colonna vertebrale
2. Muscoli
3. Articolazioni, cartilagini, legamenti e tendini
   -Movimenti articolari

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 17. ANATOMIA E FISIOLOGIA II

UNITÀ DIDATTICA 1. APPARATO CIRCOLATORIO

1. Componenti dell’apparato circolatorio
   -Cuore
   -Vasi sanguigni
   -Sangue
2. Processo circolatorio
   -Circolazione polmonare o minore
   -Circolazione periferica o maggiore

UNITÀ DIDATTICA 2. APPARATO RESPIRATORIO

1. Componenti dell’apparato respiratorio
2. Processo respiratorio

UNITÀ DIDATTICA 3. APPARATO DIGERENTE ED ESCRETORE

1. Componenti dell'apparato digerente ed escretore
2. Processo digerente ed escretore

UNITÀ DIDATTICA 4. SISTEMA NERVOSO

1. Sistema nervoso centrale
2. Sistema nervoso periferico
3. Sistema nervoso autonomo o vegetativo

UNITÀ DIDATTICA 5. APPARATO ENDOCRINO, SISTEMA LINFATICO E IMMUNITARIO

1. Apparato endocrino
   -Ghiandole
   -Ormoni
2. Sistema linfatico
   -Componenti del sistema linfatico

3. Sistema immunitario
   -Molecole
   -Cellule

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 18. STILE DI VITA SECONDO LA FILOSOFIA YOGICA

UNITÀ DIDATTICA 1. ABITUDINI SALUTARI COMPLEMENTARI

1. Stile di vita
2. Salute
3. Alimentazione sana
4. Attività física
5. Igiene

UNITÀ DIDATTICA 2. ABITUDINI NON SALUTARI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 19. PRIMO SOCCORSO

UNITÀ DIDATTICA 1. NOZIONI DI BASE IN SITUAIZONI DI EMERGENZA

1. PAS
2. PAP

UNITÀ DIDATTICA 2. SUPPORTO VITALE DI BASE

1. Valutazione del livello di consapevolezza e coscienza
2. Apertura delle vie aeree
3. Controllo della respirazione
4. Ripristino della circolazione
5. Ripristino della respirazione
6. Rianimazione cardiopolmonare

UNITÀ DIDATTICA 3. MANOVRE ASSISTENZIALI DI BASE

1. Lipotimia
2. Reazioni allergiche
3. Asfissia
4. Infarto miocardico
5. Ferite
6. Emorragia
7. Distorsioni e lussazioni
8. Fratture
9. Traumi cranici e cervicali

UNITÀ DIDATTICA 4. KIT DI PRONTO SOCCORSO

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 20. ANALISI DEI PRATICANTI

UNITÀ DIDATTICA 1. ANTECEDENTI E OBIETTIVI

UNITÀ DIDATTICA 2. METODOLOGIA

1. Progetto di ricerca
2. Popolazione e campione
3. Tecniche di raccolta dati
   -Esempi di tecniche di raccolta dati

UNITÀ DIDATTICA 3. ANALISI

UNITÀ DIDATTICA 4. RISULTATI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 21. PROGRAMMAZIONE E STRUTTURAZIONE DELLE SESSIONI

UNITÀ DIDATTICA 1. CRITERI DI PROGRAMMAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 2. STRUTTURA DELLA SESSIONE

UNITÀ DIDATTICA 3. VALUTAZIONE

1. Valutazione programmatica
2. Valutazione operativa
3. Valutazione della qualità del servizio

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 22. ADATTAMENTO AI PRATICANTI

UNITÀ DIDATTICA 1. BASI DELL'APPRENDIMENTO E DELLO SVILUPPO MOTORIO

1. Evoluzione ontogenetica dello sviluppo motorio in funzione dell'età e del sesso
2. Processo di acquisizione delle abilità motorie

UNITÀ DIDATTICA 2. ADATTAMENTO SECONDO LE FASI DELLA VITA

1. Gravidanza
2. Età scolare
3. Terza età

UNITÀ DIDATTICA 3. ADATTAMENTO IN CONDIZIONI DI DIVERSITÀ

1. Criteri di adattamento

UNITÀ DIDATTICA 4. RISPOSTA

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 23. GESTIONE DI UN CENTRO YOGA

UNITÀ DIDATTICA 1. ANALISI DELL'AMBIENTE

1. Macroambiente
2. Microambiente

UNITÀ DIDATTICA 2. ANALISI INTERNA

1. Controllo delle risorse e delle spese

UNITÀ DIDATTICA 3. PIANIFICAZIONESTRATEGICA

UNITÀ DIDATTICA 4. STRUTTURE E ATTREZZATURE

UNITÀ DIDATTICA 5. RISORSE UMANE

1. Abbigliamento

UNITÀ DIDATTICA 6. TRATTAMENTO DEI DATI

1. Raccolta dati
2. Elaborazione dati
3. Protezione dei dati

UNITÀ DIDATTICA 7. COMUNICAZIONE AZIENDALE

1. Comunicazione interna
   -Comunicazione tra il team di lavoro
   -Comunicazione con i clienti
2. Comunicazione esterna
   -Marketing e pubblicità
   -Relazioni pubbliche

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARE

PARTE 2

MEDITAZIONE E MINDFULNESS

INTRODUZIONE

MODULO 1. IL CORPO NELLA MEDITAZIONE E NELLA MINDFULNESS

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO

1. I sensi nella consapevolezza del corpo
2. Benefici della consapevolezza corporea nella meditazione
3. Avere un rapporto sano con il corpo

UNITÀ DIDATTICA 2. CONNESSIONE TRA SENSAZIONI CORPOREE E BENESSERE

1. Identificare e rilasciare le tensioni corporee

UNITÀ DIDATTICA 3. IL RESPIRO COME ANCORAGGIO PER LA MINDFULNESS

1. Benefici e controindicazioni

UNITÀ DIDATTICA 4. RAPPORTO SANO CON IL CORPO

1. Accettazione e riconoscimento del corpo senza giudizio
2. Cura di sé attraverso la consapevolezza del corpo
3. Il corpo come fonte di saggezza e compassione

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 2. LA MENTE DELLA MEDITAZIONE E NELLA MINDFULNESS

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTUALIZZAZIONE DELLA MENTE

1. Dimensioni della mente
   -Cognizione
   -Emozioni
   -Volontà

UNITÀ DIDATTICA 2. RELAZIONE TRA MENTE E CORPO

1. Influenza dello stato mentale sul corpo
2. Influenza dello stato corporeo sulla mente
3. Sincronizzazione di mente e corpo attraverso la respirazione

UNITÀ DIDATTICA 3. OSSERVAZIONE DEI PENSIERI NON ATTACCATI

1. Identificare gli schemi di pensiero ricorrenti
2. Riconoscere le trappole dell’attaccamento mentale

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 3. EMOZIONI

UNITÀ DIDATTICA 1. IMPORTANZA DELLE EMOZIONI

1. Concetto di emozione
   -Sensazione vs. emozione
2. Influenza delle emozioni sullo stato di salute

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI EMOZIONI

1. Classificazione per valenza emotiva
   -Emozioni positive
   -Emozioni negative
2. Classificazione in base alla complessità
   -Emozioni di base o primarie
   -Emozioni complesse o secondarie

UNITÀ DIDATTICA 3. FUNZIONI DELLE EMOZIONI

1. Regolazione sociale
2. Comunicazione non verbale
3. Motivazione
4. Apprendimento e memoria
5. Adattamento
6. Identità personale

UNITÀ DIDATTICA 4. TEORIE DELL'EMOZIONE

1. Fisiologiche
2. Neurologiche
3. Cognitive

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 4. GESTIONE DELLO STESS

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE

1. Sintomi fisici
2. Sintomi psicologici

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI STRESS

1. Secondo l'origine
   -Fisico
   -Psicologico
   -Sociale
2. In base alla durata e alla frequenza
   -Acuto
   -Acuto episodico
   -Cronico
3. In base alle conseguenze
   -Positivo o eustress
   -Negativo o angoscia

UNITÀ DIDATTICA 3. TIPI DI STRESSOR

1. Fisici
2. Psicologici

3. Sociali
4. Ambientali
5. Chimici
6. Biologici

UNITÀ DIDATTICA 4. TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 5. GESTIONE DELL'ANSIA

UNITÀ DIDATTICA 1. DEFINIZIONE E CARATTERISTICHE DELL'ANSIA

1. Sintomi fisici
2. Sintomi psicologici

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI ANSIA

1. Secondo la durata e la frequenza
   -Acuta
   -Cronica
2. In base alle manifestazioni
   -Ansia generalizzata
   -Disturbi di panico
   -Fobie specifiche
   -Disturbo ossessivo-compulsivo (OCD)

UNITÀ DIDATTICA 3. TECNICHE PER LA GESTIONE E IL CONTROLLO DELL'ANSIA

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 6. INTELLIGENZA EMOTIVA

UNITÀ DIDATTICA 1. FONDAMENTI

UNITÀ DIDATTICA 2. MODELLI

1. Modello delle abilità di Salovey e Mayer
2. Modello delle competenze di Goleman
3. Modello dei tratti di Petrides
4. Modello di Bar-On: quoziente emozionale o EQ

UNITÀ DIDATTICA 3. TECNICHE DI SVILUPPO

1. Pensiero positivo
2. Immaginazione e visualizzazione
3. Ristrutturazione cognitiva
4. Problem solving

UNITÀ DIDATTICA 4. COMPETENZE ESSENZIALI

1. Assertività ed empatia
2. Autostima
3. Linguaggio emotivo

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 7. BASI DELLA MEDITAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. DEFINIZIONE E CONCETTI CHIAVE

1. Origine ed evoluzione

UNITÀ DIDATTICA 2. OBIETTIVI

UNITÀ DIDATTICA 3. BENEFICI

1. Benefici per la salute fisica
   -Miglioramento del sistema immunitario
   -Miglioramento della qualità del sonno
   -Controllo del dolore cronico
   -Riduzione della pressione sanguigna
   -Miglioramento della funzione respirativa
   -Riduzione dei sintomi delle malattie croniche
2. Benefici per la salute mentale
   -Riduzione dello stress, dell'ansia e della depressione
   -Miglioramento della concentrazione
   -Aumento della resilienza emotiva
   -Incoraggiamento alla creatività
   -Miglioramento della regolazione emotiva
   -Diminuzione della sensibilità al dolore
3. Benefici sociali
   -Miglioramento dell'empatia
   -Rafforzamento delle relazioni
   -Coesione comunitaria
   -Miglioramento della comunicazione
   -Riduzione dei conflitti
   -Aumento della tolleranza

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 8. LA MEDITAZIONE NELLE DIVERSE TRADIZIONI SPIRITUALI

UNITÀ DIDATTICA 1. BUDDISMO

1. Vipassana
2. Samatha
3. Metta

UNITÀ DIDATTICA 2. INDUISMO

1. Meditazione sui mantra
2. Meditazione sui chakra
3. Kundalini
4. Pratiche principali
   -Yoga
   -Puja
   -La Bhagavad-gita

UNITÀ DIDATTICA 3. TAOISMO

1. Niedan
2. Zuo wang
3. Circolazione dell’energia
4. Tipi di insegnamenti
   -Esercizi energetici

UNITÀ DIDATTICA 4. CRISTIANESIMO

1. Meditazione contemplativa
2. Preghiera di centratura
3. Meditazione basata sui Salmi
4. Pratiche e insegnamenti
   -Esercizi spirituali di Ignazio di Loyola
   -Meditazione con il rosario

UNITÀ DIDATTICA 5. ALTRE TRADIZIONI

1. Ebraismo
   -La meditazione nella Cabala
   -La meditazione hitbodedut
   -Preghiere contemplative (kavanah)
2. Islam
   -Meditazione sufi
   -Recitazione meditativa del Corano
3. Religioni indigene

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 9. ELEMENTI FONDAMENTALI NELLA PRATICA DELLA MEDITAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. POSTURA E POSIZIONE

1. Posizione seduta
2. Posizione del loto e del mezzo loto
3. Posizione della sedia
4. Postura in movimento
5. Postura sdraiata

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI RESPIRAZIONE

1. Diaframmatica
2. Di base
3. Ritmica
4. Alternata o nadi shodhana
5. Pranayama

UNITÀ DIDATTICA 3. CONCENTRAZIONE E VISUALIZZAZIONE

1. Tecniche di concentrazione
2. Visualizzazione guidata
3. Mindfulness

UNITÀ DIDATTICA 4. AMBIENTE IDEALE PER LA MEDITAZIONE

1. Spazio fisico
2. Illuminazione e temperatura
3. Suoni e musica

4. Elementi aggiuntivi

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 10. MEDITAZIONE E NEUROSCIENZE

UNITÀ DIDATTICA 1. IMPATTO DELLA MEDITAZIONE SUL CERVELLO

1. Attività celebrale
2. Riduzione della reattività emotiva

UNITÀ DIDATTICA 2. STRUTTURA DEL CERVELLO E I SUOI CAMBIAMENTI

1. Aumento della materia grigia
2. Sviluppo della corteccia prefrontale

UNITÀ DIDATTICA 3. STUDI SCIENTIFICI

1. Meta-analisi sugli effetti della meditazione
2. Studi longitudinali

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 11. LA MEDITAZIONE NEL MONDO CONTEMPORANEO

UNITÀ DIDATTICA 1. MEDITAZIONE E BENESSERE SUL LAVORO

1. Programmi di meditazione in azienda
2. Migliorare la produttività
3. Ridurre lo stress sul lavoro
4. Incoraggiare la creatività e l’innovazione
5. Prevenzione del burnout

UNITÀ DIDATTICA 2. MEDITAZIONE NELL’EDUCAZIONE

1. Programmi nelle scuole e nelle università
2. Migliorare il rendimento accademico
3. Riduzione dell’ansia negli studenti
4. Sviluppo delle competenze socio-emotive
5. Promozione della mindfulness e della concentrazione

UNITÀ DIDATTICA 3. LA MEDITAZIONE IN TERAPIA E PSICOLOGIA

1. Applicazione in disturbi specifici

UNITÀ DIDATTICA 4. LA MEDITAZIONE NELLA VITA QUOTIDIANA

1. Routine quotidiane
2. Uso di applicazioni e tecnologie

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 12. SFIDE E OSTACOLI ALLA PRATICA DELLA

MEDITAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. PRINCIPALI OSTACOLI COMUNI PER I PRINCIPIANTI

1. Inquietudine fisica
2. Distrazione mentale

UNITÀ DIDATTICA 2. PREGIUDIZI CULTURALI

1. Associazione con specifiche pratiche religiose
2. Stigmi sociali
3. Mancanza di sostegno da parte della comunità

UNITÀ DIDATTICA 3. ASPETTATIVE E RISULTATI NON REALISTICI

1. Errata percezione di risultati immediati
2. Idealizzazione di specifici stati d'animo
3. Aspettative eccessive nei confronti della pratica

UNITÀ DIDATTICA 4. STRATEGIE PER SUPERARE LE SFIDE

1. Adattamento graduale alla pratica
2. Accesso a risorse adeguate
3. Creare una rete di supporto

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZUONE

MODULO 13. TIPI DI MEDITAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. MEDITAZIONE CONCENTRATIVA

UNITÀ DIDATTICA 2. MEDITAZIONE IN MOVIMENTO

UNITÀ DIDATTICA 3. MEDITAZIONE METTA

UNITÀ DIDATTICA 4. MEDITAZIONE CONTEMPLATIVA

UNITÀ DIDATTICA 5. MEDITAZIONE MINDFULNESS

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 14. FONDAMENTI DI BASE DELLA MINDFULNESS

UNITÀ DIDATTICA 1. DEFINIZIONE

1. Origini ed evoluzione
2. Fondamenti scientifici della mindfulness

UNITÀ DIDATTICA 2. RAPPORTO CON LA MEDITAZIONE

1. Mindfulness vs. meditazione tradizionale

UNITÀ DIDATTICA 3. PRINCIPI CHIAVE

1. Consapevolezza
2. Accettazione
3. Non giudizio

UNITÀ DIDATTICA 4. APPROCCI E VARIAZIONI NELLA PRATICA

1. Programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness (MBRS)
2. Terapia cognitiva basata sulla mindfulness (MBCT)
3. Terapia dell'accettazione e dell'impegno (ACT)
4. Mindfulness e compassione

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 15. BENEFICI DELLA MINDFULNESS

UNITÀ DIDATTICA 1. SALUTE MENTALE

1. Riduzione dello stress e dell'ansia
2. Miglioramento dell'umore
3. Miglioramento della resilienza
4. Miglioramento delle funzioni cognitive

UNITÀ DIDATTICA 2. GESTIONE DELLE EMOZIONI

1. Sviluppo dell'intelligenza emotiva
2. Riduzione delle reattività emotiva
3. Promozione della stabilità emotiva

UNITÀ DIDATTICA 3. SALUTE FISICA

1. Riduzione del dolore cronico
2. Rafforzamento del sistema immunitario
3. Miglioramento della qualità del sonno

UNITÀ DIDATTICA 4. QUALITÀ DELLA VITA

1. Benessere generale
2. Relazioni interpersonali
3. Abitudini sane

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 16. METODOLOGIA DI INSEGNAMENTO DELLA MINDFULNESS

UNITÀ DIDATTICA 1. APPROCI PEDAGOGICI

1. Modelli di apprendimento esperienziale
2. Insegnamento dialogico e riflessivo

UNITÀ DIDATTICA 2. STRUTTURA DEI PROGRAMMI DI INSEGNAMENTO

1. Programmi standardizzati e personalizzati
   -Creazione di un piano pratico personale
2. Durata e frequenza delle sessioni

UNITÀ DIDATTICA 3. MODALITÀ

-Sessione faccia a faccia
-Programmi online

-Workshop e ritiri intensivi

UNITÀ DIDATTICA 4. FORMAZIONE DEI FORMATORI

1. Ruolo del formatore mindfulness
2. Importanza dell'insegnamento guidato
3. Formazione professionale e accreditamento
4. Sviluppo di competenze pedagogiche comunicative

UNITÀ DIDATTICA 5. ETICA E RESPONSABILITÀ PROFESSIONALE

1. Codici etici e di condotta professionale
2. Gestione dei confini professionali
3. Sensibilità culturale

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 17. APPLICAZIONE DELLA PRATICA DELLA MINDFULNESS IN DIVERSI CONTESTI

UNITÀ DIDATTICA 1. AMBITO EDUCATIVO

1. Rendimento accademico
2. Piani educativi
   -Istruzione primaria
   -Istruzione secondaria
   -Istruzione superiore

UNITÀ DIDATTICA 2. AMBITO SPORTIVO

1. Riduzione dell'ansia da competizione
2. Miglioramento della concentrazione nello sport

UNITÀ DIDATTICA 3. AMBITO SOCIALE

1. Genitorialità consapevole
2. Conflitti familiari

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARE

SOLUZIONI