



CONSORZIO
UNIVERSITARIO
HUMANITAS

Ciclo di incontri

Dal 21 giugno al 13 settembre 2024

MEDITAZIONE MINDFULNESS E MUSICOTERAPIA OLISTICA CON CAMPANE TIBETANE

Direzione scientifica
Dott. ssa Annachiara Miano

DIREZIONE SCIENTIFICA

Dott. ssa Annachiara Miano

PRESENTAZIONE

Si propone un ciclo di sei incontri di gruppo di Meditazione Mindfulness e Musicoterapia Olistica con Campane Tibetane.

L'esperienza è rivolta ai professionisti della salute per rispondere allo stress lavoro correlato di coloro che lavorano a contatto con il malessere di clienti e pazienti.

Pertanto si svolgeranno sei incontri dedicati allo sviluppo di un maggiore Benessere e all'acquisizione di strumenti base che il professionista potrà utilizzare in autonomia a beneficio del proprio benessere Psico-fisico.

La Meditazione Mindfulness:

Nella società odierna siamo sempre più menti che vagano proiettate verso quello che dobbiamo fare, o ancora rimuginando sul passato. Ne risulta che ci dimentichiamo il corpo ed il presente.

Le Meditazione Mindfulness aiuta a stare nel momento presente e a mettere in contatto la mente con il corpo.

La Musicoterapia Olistica:

Questa tecnica utilizza le proprietà benefiche del suono per riequilibrare mente e corpo.

Lo strumento principale è la Campana Tibetana, il cui suono armonico porta immediata sensazione di benessere mentale e la cui vibrazione sul corpo scioglie le tensioni presenti.

OBIETTIVI

Al termine degli incontri i partecipanti avranno sperimentato:

Esperienza di Benessere Psico-fisico;
Miglioramento della relazione mente/corpo;
Apprendimento di Tecniche base di Meditazione Mindfulness;
Riduzione sintomi burn-out, stress lavoro-correlato;
Acquisizione strumenti basilari per connessione mente/corpo;
Sensibilizzazione verso le proprietà benefiche del suono.

DESTINATARI

Professionisti della salute (Psicologi, Medici, Infermieri, Assistenti sociali ecc).

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

L'attività didattica sarà svolta in presenza.

DURATA E STRUTTURA

6 incontri della durata di 90 minuti ciascuno.

PERIODO DI SVOLGIMENTO

21 giugno 2024 – 13 settembre 2024.

SEDE

Roma, Via Venti Settembre, 68/B

RICONOSCIMENTI

Attestato di partecipazione per chi partecipa a tutti gli incontri.

PROGRAMMA

21 giugno 2024

Ore 18:30-20

Respiro Consapevole

28 giugno 2024

Ore 18:30-20

Il Radicamento

5 luglio 2024

Ore 18:30-20

Potere personale

12 luglio 2024

Ore 18:30-20

Amorevolezza e Amor proprio

6 settembre 2024

Ore 18:30-20

Body Scan e relazione Mente/corpo

13 settembre 2024

Ore 18:30-20

Lasciar andare

COSTO

Euro 25€ per singolo incontro.
Euro 150€ per i 6 incontri.

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Consorzio Universitario
Humanitas – Intesa San Paolo
Codice IBAN IT34 N030
6905 2381 0000 0002 173
indicando, nella causale,
nome, cognome e titolo del percorso.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Costo e Modalità di pagamento
Euro 25€ per singolo incontro.
Euro 150€ per i 6 incontri.

N.B: In fase di iscrizione indicare
se si partecipa al percorso completo
o solamente a uno o più incontri.

**Chiusura iscrizioni incontro singolo:
4 giorni prima di ogni incontro.**

**Chiusura iscrizioni percorso completo:
16 Giugno 2024.**

