

MEDITAZIONE E CONSAPEVOLEZZA: DALLE IDEE ALLA PRATICA



Meditazione e consapevolezza, a partire dal 5 aprile 2017 ogni mercoledì alle ore 17 con l'Associazione Franco Basaglia nella **Casetta "I"** retrostante il Bar Posto delle Fragole nel campus di San Giovanni; ritrovo al Bar (vicino alla Chiesa). Tutti gli studenti e lo staff universitario e sanitario sono cordialmente invitati a partecipare per un periodo di rilassamento e quieta *mindfulness*.

- *Mindfulness*, è un termine sempre più popolare, spesso citata nella grande stampa ed in un crescente numero di libri, che la propongono a tutti i livelli, dal benessere al trattamento del disagio e disturbo mentale.
- Negli anni '70 negli Stati Uniti Jon Kabat Zinn ha ideato un programma di riduzione dello stress basato sulla pratica della meditazione, scelta quale pilastro della millenaria pratica del Buddhismo.
- La *mindfulness* è oggi integrata nei più recenti sviluppi della psicoterapia cognitivo comportamentale.
- Il tema comune a queste diverse esperienze è che attraverso la pratica della meditazione può essere ottenuta una maggiore consapevolezza, progressivamente integrabile in tutti gli aspetti della vita quotidiana.
- La pratica della meditazione è realizzata a Trieste grazie alla collaborazione tra la psicologia universitaria ed i servizi sanitari territoriali. I risultati ottenuti quale approccio di riduzione dello stress per le operatrici ed operatori sanitari, e per i giovani con disagio mentale, sono evidenti.
- La proposta a tutti gli operatori e studenti si basa anche su quanto in atto al King's College di Londra, con un incontro settimanale di meditazione aperto agli studenti ed allo staff.

Un'ulteriore occasione per approfondire la teoria e la pratica della meditazione è il **Corso residenziale** di Formazione del Dipartimento di Scienze della Vita "**Meditazione e Consapevolezza: dalle idee alla pratica**", nei giorni **16-18 giugno nella Baita Torino presso il Rifugio Tita Piaz** (Passo Pura, Ampezzo). Gli iscritti potranno ottenere un diploma di partecipazione dell'Università di Trieste.