

**Università di Trieste,
Dipartimento di Scienze della Vita
Corsi di Studio di Psicologia**

**Corso di Formazione Professionale
Meditazione e consapevolezza (*mindfulness*): dalle idee alla
pratica**

Struttura del Corso:

Docenti: Prof. Tiziano Agostini e Prof. Tullio Giraldi

Venerdì 16:

Arrivo

- 14.00: Introduzione, presentazione dei partecipanti, e compilazione del *General Health Questionnaire*
- 15.00 - 16.30: Storia e teoria della *mindfulness* e meditazione
- 17.00 - 19.00: Rilassamento e meditazione, seduti ed in cammino
Cena
- 21.00 - 23.00: Rilassamento e meditazione, seduti ed in cammino

Sabato 17:

- 8.00 - 9.30: Storia e teoria della *mindfulness* e meditazione
- 10.00 - 12.00: Rilassamento e meditazione, seduti ed in cammino
Pranzo
- 15.00 - 16.30: Storia e teoria della *mindfulness* e meditazione
- 17.00 - 19.00: Rilassamento e meditazione, seduti ed in cammino
Cena
- 21.00 - 23.00: Rilassamento e meditazione, seduti ed in cammino

Domenica 18:

- 8.00 - 9.30: Storia e teoria della *mindfulness* e meditazione
- 10.00 - 12.00: Rilassamento e meditazione, seduti ed in cammino
- 12.00: Conclusione, compilazione del *General Health Questionnaire*, e congedo

Pranzo e partenza