

**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