



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

MARCHE

# **Corso base di Mindfulness Psicosomatica**

*Comitato regionale CONI Marche*

*03 – 10 – 17 – 31 marzo 2017*

L' incontro si terrà presso la Sala Riunioni del Comitato regionale CONI Marche,

Strada Prov.le Cameranesse 60129 Varano di Ancona

# Programma

## “Sperimentare la consapevolezza interiore – sensazioni, emozioni, pensieri”

03 marzo 15.30 – 18.30

- Ore 15.00 Accredito dei partecipanti
- Ore 15.30 Introduzione alla Mindfulness e filmato  
body scan psicosomatico con vocalizzazioni sul cuore  
disegno psicosomatico e condivisione in circle time
- Ore 18.30 Termine dei lavori

## “Approfondire la consapevolezza corporea attraverso l’energica dolce”

10 marzo 15.30 – 18.30

- Ore 15.00 Accredito dei partecipanti
- Ore 15.30 Introduzione al secondo modulo con filmato  
grounding con aperture e respiro globale  
disegno psicosomatico e condivisione in circle time
- Ore 18.30 Termine dei lavori

## “Sviluppare la percezione delle sensazioni interne con l’energetica forte”

17 marzo 15.30 – 18.30

- Ore 15.00 Accredito dei partecipanti
- Ore 15.30 Introduzione al terzo modulo con filmato  
tensioni – rilassamenti, forza e dignità  
disegno psicosomatico e condivisione in circle time
- Ore 18.30 Termine dei lavori

## “Accrescere la consapevolezza dei blocchi psicosomatici e l’intelligenza emotiva”

31 marzo 15.30 – 18.30

- Ore 15.00 Accredito dei partecipanti
- Ore 15.30 Introduzione al quarto modulo con filmato  
body scan dei blocchi psicosomatici  
sostenibilità globale  
disegno psicosomatico e valutazione finale
- Ore 18.30 Termine dei lavori e consegna degli attestati

**Relatori:**

**Dott. Stefano Berti:** Sociologo, Psicologo e psicoterapeuta e Responsabile dell'Ufficio Promozione della salute - Dipartimento prevenzione – Area Vasta2 sede di Ancona ASUR Marche.

**Finalità:**

Il corso di Mindfulness, tratto dal Progetto Gaia-Kirone, si inserisce in un percorso intrapreso dalla Scuola Regionale dello Sport delle Marche già da alcuni anni per esplorare quei saperi e quelle pratiche che provengono da altri ambiti disciplinari ma che possono portare positivi contributi per migliorare la pratica motorio-sportiva e per farne realmente uno strumento di promozione della persona e della società.

Questo corso costituisce uno degli sviluppi del progetto “Allena-Menti”, promosso dalla Regione Marche e dall'Asur nel 2015-2016 per promuovere lo sport come strumento di prevenzione delle dipendenze.

Dietro a questo percorso c'è un'idea di sport e di persona caratterizzata da una profonda integrazione di tutte le diverse dimensioni (corporea, emotiva, cognitiva, ...)

La mindfulness è una pratica che prevede innanzitutto un lavoro sulla propria persona che potrà poi essere utilizzato nel ruolo di atleta, insegnante, allenatore in quanto sviluppa una maggiore consapevolezza psicosomatica di sé; migliorare il benessere psicofisico riducendo lo stress e l'ansia; migliorare l'attenzione, la presenza, la tensione e ridurre l'aggressività; gestire le emozioni contenendo la reattività e gli impulsi; migliorare il clima e la cooperazione del gruppo.

**Si raccomanda ai partecipanti di frequentare gli incontri con abbigliamento sportivo.**

**Destinatari:** Gli incontri sono rivolti ad insegnanti di educazione fisica, allenatori, educatori.

**Modalità di iscrizione:** Per iscriversi è necessario accedere al sito della Scuola Regionale dello sport del C.O.N.I. Marche registrarsi (vedi voce “Iscriviti all'area riservata”) e compilare la scheda di iscrizione presente on line all'interno del corso/convegno/seminario oppure iscriversi tramite mail all'indirizzo [srdsmarche@coni.it](mailto:srdsmarche@coni.it).

<http://marche.coni.it/marche/scuola-regionale.html>

La conferma di avvenuta iscrizione arriverà automaticamente dal sistema o dalla mail della SRdS Marche. Eventuali altre adesioni si potranno accettare anche nel giorno del corso/convegno/seminario nel caso la sala possa consentirlo.



1506  
UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI URBINO  
CARLO BO

