



ACCADemia
DOMANI
ACCELERA IL TUO FUTURO

Corso Online di
Mindfulness 1° livello

di Rosa Gramaccioni





Programma Generale del Corso di Mindfulness 1° livello

Modulo 1

1. Il test Maas
2. Le origini e le basi della Mindfulness
3. Perché lo faccio?
4. Cosa non è la Mindfulness?
5. Primi passi di consapevolezza

Modulo 2

1. Fare o essere?
2. Inizia a cambiare: pensa consapevolmente
3. Inizia a cambiare: disabituati
4. Connessione mente/corpo
5. Inizia a cambiare: osserva

Modulo 3

1. I benefici della Mindfulness
2. Protocolli Mindfulness
3. I pilastri della Mindfulness, parte 1
4. I pilastri della Mindfulness, parte 2

Modulo 4

1. Esperienza dell'esplorazione consapevole





2. Pratica formale e informale
3. Esercizi di pratica informale
4. Le 8 trappole mentali

Modulo 5

1. Preparazione alla pratica formale
2. Il respiro
3. Meditazione guidata: respiro consapevole
4. Cosa proviamo?

Modulo 6

1. Mindfulness e corpo
2. Meditazione guidata della scansione corporea
3. Mindfulness per il dolore
4. Meditazione guidata per alleviare il dolore intenso
5. Soffrire meno
6. Meditazione guidata: separare le due frecce

Modulo 7

1. Mindfulness e yoga
2. Alcune posizioni
3. Coltiva ciò che sei

Quiz finale

CONCLUSIONE DEL CORSO E CERTIFICATO FINALE

