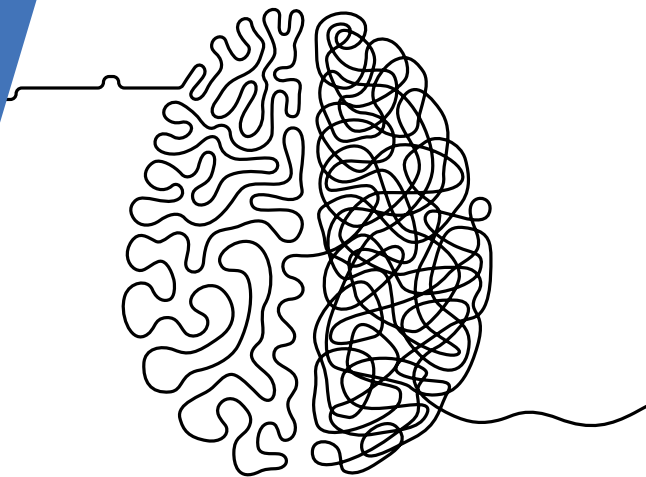




ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

PRATICHE DI  
CONSAPEVOLEZZA  
E MINDFULNESS  
IN NEUROSCIENZE  
E NEGLI AMBITI  
DELLA SALUTE



A.A. 2022 / 2023

*Master di I livello*

**Scadenza bando**

16 gennaio 2023

**immatricolazioni**

31 gennaio - 7 febbraio 2023

**Periodo di svolgimento**

marzo 2023 - aprile 2024

# PRESENTAZIONE

La letteratura scientifica sulla efficacia della meditazione in ambito medico e psicologico compare in modo sistematico agli inizi degli anni settanta del secolo scorso. Inizialmente la sua efficacia è stata rilevata nella gestione dello stress, nel trattamento di molti disturbi psicopatologici e immediatamente dopo nel miglioramento della funzionalità cardiovascolare e del sistema nervoso. Numerosi RCT e Revisioni Sistematiche hanno rilevato come la meditazione contribuisca a rendere le terapie mediche più efficaci e al mantenimento del benessere della persona. Da diversi anni esistono anche in Italia applicazioni della meditazione in ambito ospedaliero: oncologico, neurologico, cardiologico, oltre che psicoterapico. Sono anche in costante aumento i corsi di meditazione e di mindfulness nei luoghi di lavoro finalizzati alla prevenzione del burn-out e al mantenimento del benessere.

Il Master, organizzato dall'Università di Bologna attraverso il Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie, rappresenta la prima esperienza formativa in questo ambito condotta nella nostra Regione.

L'articolazione della didattica si basa sulla presentazione delle ricerche più recenti e innovative, svolte nell'ambito delle neuroscienze quali lo studio delle basi dei meccanismi neurali delle tecniche contemplative e degli effetti della meditazione sulla plasticità neuronale, sullo stato di coscienza, sui meccanismi di controllo dell'attenzione, delle emozioni, dell'interocezione, del sistema nocicettivo e del sistema nervoso vegetativo. A questo aspetto più teorico si affianca un'importante attività formativa centrata sulla trasmissione di specifiche competenze che oggi vengono richieste ai professionisti sanitari.

Al termine del Master i partecipanti avranno acquisito le conoscenze e le competenze per integrare la meditazione, la mindfulness e altre pratiche di consapevolezza nell'ambito delle cure mediche, dei trattamenti psicoterapici e neuropsicologici e nell'ambito della tutela della salute.

## DIREZIONE E COMITATO SCIENTIFICO

**Prof.ssa Giulia Pierangeli (Direttrice)**, Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie - DIBINEM dell'Università di Bologna, IRCCS delle Scienze Neurologiche di Bologna - ISNB

**Prof.ssa Federica Proveni**, Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie - DIBINEM dell'Università di Bologna, IRCCS delle Scienze Neurologiche di Bologna - ISNB

**Prof. Luigi Cirillo**, Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie - DIBINEM dell'Università di Bologna, IRCCS delle Scienze Neurologiche di Bologna - ISNB

**Prof. Pietro Cortelli**, Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie - DIBINEM dell'Università di Bologna e IRCCS delle Scienze Neurologiche di Bologna - ISNB

**Prof. Gioacchino Pagliaro**, Già Direttore della UOC Psicologia Ospedaliera Dipartimento Oncologico AUSL Bologna. Presidente Attivismo Quantico Europeo.

Le lezioni, per un totale di 170 ore da marzo 2023 a aprile 2024, si terranno uno o due fine settimana al mese (sabato e domenica) presso le aule dell'Università di Bologna situate presso l'IRCCS delle Scienze Neurologiche di Bologna-ISNB, Ospedale Bellaria. A completamento della didattica frontale, seguirà un tirocinio di 116 ore che comprenderà una parte di frequenza presso l'ILTK (Istituto Lama Tzong Khapa) di Pomaia (PI). Un'altra parte sarà dedicata a seminari ed esercitazioni pratiche su tematiche affrontate durante la frequenza presso la struttura ospitante, project work, revisione della letteratura. Inoltre, i masteristi saranno impegnati, sotto la guida di uno dei docenti, in attività di ricerca volte ad approfondire gli argomenti scientifici trattati e a produrre linee guida per la creazione di possibili protocolli clinici. Tali attività di ricerca saranno supervisionate e discusse con i docenti di riferimento.

A fronte di una percentuale di frequenza pari ad almeno il 75% dell'attività d'aula e alle altre attività di project work e di ricerca, il Master rilascia 60 CFU.

## Insegnamenti

- Onde cerebrali e neurofisiologia degli stati meditativi
- La respirazione: tra psicofisiologia e fenomenologia
- Stati di coscienza, Sonno e Sistema Nervoso Vegetativo
- Epigenetica, Stress e Meditazione in Neurologia
- Meditazione in ambito sanitario
- Coerenza Cardiaca, Intenzionalità di guarigione e Sincronizzazione Cerebrale nell'azione di cura
- Allostasi, Emicrania e Meditazione
- Mindfulness, Corpo e Benessere
- Interazione Cuore e Cervello
- Filosofia, Spiritualità e Psicologia Buddista
- Le applicazioni cliniche della meditazione e delle pratiche di consapevolezza nelle malattie del sistema nervoso
- Meditazione e Pratiche di Consapevolezza in ambito psicologico e clinico
- Meditazione e intenzionalità di guarigione
- Supervisione e Monitoraggio
- Evoluzione Personale, Guarigione Spirituale, Tong Len
- Meditazione e Benessere
- Ripasso sulle pratiche di consapevolezza

## RISULTATI ATTESI

Il master si rivolge a coloro che sentono l'esigenza scientifica di avvicinarsi alle tecniche contemplative come tramite per lo studio dello stato di coscienza e delle relative modificazioni neurofisiologiche e biochimiche ad esse correlate e, al tempo stesso, a chi desidera avvicinarsi alle pratiche di consapevolezza come arricchimento ed opportunità di crescita per la propria attività assistenziale.

Il master formerà la figura di **Esperto in Pratiche di Consapevolezza e Mindfulness in Neuroscienze e negli ambiti della Salute**, che potrà utilizzare queste competenze in ambito ospedaliero, sanitario e universitario, nelle strutture pubbliche e private.

# REQUISITI DI ACCESSO

- Lauree triennali e/o magistrali conseguite ai sensi del DM 270/04 (o lauree di primo e/o secondo ciclo eventualmente conseguite ai sensi degli ordinamenti previgenti DM 509/99 e Vecchio Ordinamento) nei seguenti ambiti disciplinari/ classi di laurea: Medicina e Chirurgia (46/S, LM-41, LM-42), Scienze e Tecniche Psicologiche (L-42), Psicologia (58/S, LM-51, vecchio ordinamento), Scienze Biologiche (L-13), Biologia (LM-06), Scienze della nutrizione umana (LM-61), Fisioterapia (L/SNT2), Logopedia (L/SNT2), Infermieristica (L/SNT1), Ostetricia (L/SNT1), Tecniche Sanitarie di Radiologia Medica per Immagini e Radioterapia (L/SNT3), Scienze delle Professioni Sanitarie Tecniche Diagnostiche (LM/SNT3)
- Lauree triennali e/o lauree magistrali conseguite all'estero negli ambiti disciplinari su indicati e ritenute valide ai fini dell'ammissione al Master.

L'ammissione al Master è subordinata al superamento della selezione per titoli e colloquio.

## ISCRIZIONE E COSTI

Bando consultabile su [unibo.it](http://unibo.it) seguendo il percorso:

[www.unibo.it](http://www.unibo.it) > *Didattica* > *Master universitari* > *2022 - 2023* > *Pratiche di consapevolezza e mindfulness in neuroscienze e negli ambiti della salute*

La quota di iscrizione è di 3.500 €, da corrisponderci in due rate.

**Posti disponibili:** 40

*Le spese di iscrizione possono essere inserite nel modello 730 e danno diritto ad una detrazione.*

*I dipendenti possono richiedere al proprio datore di lavoro il permesso per 150 ore di diritto allo studio per la propria formazione.*

*I master universitari permettono di ottenere l'esonero dal conseguimento degli ECM nell'anno di frequenza.*

## COORDINAMENTO DIDATTICO

**Dott.ssa Eliana Di Tillo**

[eliana.ditillo3@unibo.it](mailto:eliana.ditillo3@unibo.it)

## COORDINAMENTO PROJECT WORK

**Dott. Calogero Calabrò**

[calogero.calabro2@unibo.it](mailto:calogero.calabro2@unibo.it)

## SEGRETERIA DIDATTICA

**Paola Giglio - FONDAZIONE ALMA MATER**

[p.giglio@fondazionealmamater.it](mailto:p.giglio@fondazionealmamater.it)

☎ 051 2080507



**FAM**

FONDAZIONE ALMA MATER