

Programma

Mindfulness Professional Training 2026-2027 per istruttori di programmi mindfulness-based

XV edizione - Livello Foundational-livello 1

Bedonia (PR), 1-5 maggio 2026

Seminario vescovile- via Don Raffi, 30

1 maggio 2026	Docente	tema	metodo di insegnamento	
Prima mattina h 7.00-8.00	F.Giommi	Meditazione del mattino	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Seconda mattina h 9.15-12-45	F.Giommi	Esercizi avanzati di MBSR-1	Role-Playing	
Pomeriggio h 15.00-18.30	F.Giommi	Esercizi avanzati di conduzione MBSR-1	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Sera h 20.00-22.00	F.Giommi	Teoria avanzata dell'MBSR-1	Presentazione di problemi o casi clinici in seduta plenaria	

2 maggio 2026	Docente	tema	metodo di insegnamento	
Prima mattina h 7.00-8.00	A. Commellato	Meditazione del mattino	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Seconda mattina h 9.15-12-45	A. Commellato	Esercizi avanzati MBSR -2	Role-Playing	
Pomeriggio h 15.00-18.30	A. Commellato	Conduzione avanzata dell'Inquiry	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Sera h 20.00-22.00	A. Commellato	La teoria avanzata dell'Inquiry	Presentazione di problemi o casi clinici in seduta plenaria	

3 maggio 2026	Docente	tema	metodo di insegnamento	
Prima mattina h 7.00-8.00	F.Giommi	Meditazione del mattino	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Seconda mattina h 9.15.12-45	F.Giommi	Esercizi avanzati di MBSR-3	Role-Playing	
Pomeriggio h 15.00-18.30	F.Giommi	Esercizi avanzati di conduzione MBSR-2	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Sera h 20.00-22.00	F.Giommi	Teoria avanzata dell'MBSR-2	Presentazione di problemi o casi clinici in seduta plenaria	

4 maggio 2026	Docente	tema	metodo di insegnamento	
Prima mattina h 7.00-8.00	F.Giommi	Meditazione del mattino	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Seconda mattina h 9.15.12-45	F.Giommi	Esercizi avanzati di MBSR-4	Role-Playing	
Pomeriggio h 15.00-18.30	F.Giommi	Esercizi avanzati di conduzione MBSR-3	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Sera h 20.00-22.00	F.Giommi	Teoria avanzata dell'MBSR-3	Presentazione di problemi o casi clinici in seduta plenaria	

5 maggio 2026	Docente	tema	metodo di insegnamento	
Prima mattina h 7.00-8.00	F.Giommi	Meditazione del mattino	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Seconda mattina h 9.15.12-45	F.Giommi	Esercizi avanzati di MBCT	Role-Playing	
Primo Pomeriggio h 14.00-16.00	F.Giommi	Esercizi avanzati di conduzione MBCT	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti	

			di attività pratiche o tecniche	
Secondo pomeriggio h 16.00-17.00	F.Giommi	Teoria avanzata dell'MBCT	Presentazione di problemi o casi clinici in seduta plenaria	
h 17.00-18.30	F. Giommi A. Commellato	Esame e conclusione		

Razionale

Il Mindfulness Professional Training 2026-2027- foundational- livello 1 di AIM è un professional training (programma di formazione) che è stato primo del suo genere a essere realizzato in Italia a partire dal 2009, che è giunto nel 2026 alla quindicesima edizione, e che viene aggiornato costantemente secondo le più recenti linee guida e standard internazionali di riferimento.

I partecipanti apprendono i fondamenti teorici e soprattutto esperienziali e pratici per iniziare a insegnare i protocolli mindfulness-based, e poi gradualmente procedono su livelli più avanzati di teoria e pratica.

In particolare il focus è sull'MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction program) il primo protocollo storicamente elaborato e matrice di tutti gli ulteriori sviluppi. MBSR è un programma di otto settimane che è stato sviluppato e testato durante oltre trentacinque anni di utilizzo in ambiti diversi: clinici, educativi, psico-sociali, organizzativi. Esiste una ormai grandissima mole di evidenza scientifica che i protocolli basati sulla mindfulness siano interventi efficaci e cost-effective.

Info evento

Provider Ideas Group srl Id 352

Obiettivo formativo Linee guida - protocolli - procedure

Destinatari

Professione	Discipline
PSICOLOGO	PSICOTERAPIA; PSICOLOGIA;
MEDICO CHIRURGO	ALLERGOLOGIA ED IMMUNOLOGIA CLINICA; ANGIOLOGIA; CARDIOLOGIA; DERMATOLOGIA E VENEREOLOGIA; EMATOLOGIA; ENDOCRINOLOGIA; GASTROENTEROLOGIA; GENETICA MEDICA; GERIATRIA; MALATTIE METABOLICHE E DIABETOLOGIE; MALATTIE DELL'APPARATO RESPIRATORIO; MALATTIE INFETTIVE; MEDICINA D'EMERGENZA-URGENZA; MEDICINA FISICA E RIABILITAZIONE; MEDICINA INTERNA; MEDICINA TERMALE; MEDICINA AERONAUTICA E SPAZIALE; MEDICINA DELLO SPORT; NEFROLOGIA; NEONATOLOGIA; NEUROLOGIA; NEUROPSICHIATRIA INFANTILE; ONCOLOGIA; PEDIATRIA; PSICHIATRIA; RADIOTERAPIA; REUMATOLOGIA; CARDIOCHIRURGIA; CHIRURGIA GENERALE; CHIRURGIA MAXILLO-FACCIALE; CHIRURGIA PEDIATRICA; CHIRURGIA PLASTICA E RICOSTRUTTIVA; CHIRURGIA TORACICA; CHIRURGIA VASCOLARE; GINECOLOGIA E OSTETRICIA; NEUROCHIRURGIA; OFTALMOLOGIA; ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA; OTORINOLARINGOIATRIA; UROLOGIA; ANATOMIA PATOLOGICA; ANESTESIA E RIANIMAZIONE; BIOCHIMICA CLINICA; FARMACOLOGIA E TOSSICOLOGIA CLINICA; LABORATORIO DI GENETICA MEDICA; MEDICINA TRASFUSIONALE; MEDICINA LEGALE; MEDICINA NUCLEARE; MICROBIOLOGIA E VIROLOGIA; NEUROFISIOPATOLOGIA; NEURORADIOLOGIA; PATOLOGIA CLINICA (LABORATORIO DI ANALISI CHIMICO-CLINICHE E MICROBIOLOGIA); RADIODIAGNOSTICA; IGIENE, EPIDEMIOLOGIA E SANITÀ PUBBLICA; IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA

	NUTRIZIONE; MEDICINA DEL LAVORO E SICUREZZA DEGLI AMBIENTI DI LAVORO; MEDICINA GENERALE (MEDICI DI FAMIGLIA); CONTINUITÀ ASSISTENZIALE; PEDIATRIA (PEDIATRI DI LIBERA SCELTA); SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE E DIETETICA; DIREZIONE MEDICA DI PRESIDIO OSPEDALIERO; ORGANIZZAZIONE DEI SERVIZI SANITARI DI BASE; AUDIOLOGIA E FONIATRIA; PSICOTERAPIA; CURE PALLIATIVE; EPIDEMIOLOGIA; MEDICINA DI COMUNITÀ E DELLE CURE PRIMARIE; MEDICINA SUBACQUEA E IPERBARICA;
ASSISTENTE SANITARIO	ASSISTENTE SANITARIO;
INFERMIERE PEDIATRICO	INFERMIERE PEDIATRICO;
FISIOTERAPISTA	FISIOTERAPISTA; ISCRITTO NELL'ELENCO SPECIALE AD ESAURIMENTO;
INFERMIERE	INFERMIERE;
TERAPISTA DELLA NEURO E PSICOMOTRICITÀ DELL'ETÀ EVOLUTIVA	TERAPISTA DELLA NEURO E PSICOMOTRICITÀ DELL'ETÀ EVOLUTIVA; ISCRITTO NELL'ELENCO SPECIALE AD ESAURIMENTO;
DIETISTA	DIETISTA; ISCRITTO NELL'ELENCO SPECIALE AD ESAURIMENTO;
EDUCATORE PROFESSIONALE	EDUCATORE PROFESSIONALE; ISCRITTO NELL'ELENCO SPECIALE AD ESAURIMENTO;
TECNICO DELLA RIABILITAZIONE PSICHIATRICA	TECNICO DELLA RIABILITAZIONE PSICHIATRICA; ISCRITTO NELL'ELENCO SPECIALE AD ESAURIMENTO;
OSTETRICA/O	OSTETRICA/O;

Numero crediti 50

Responsabile Scientifico DR Fabio Mario Giommi

CURRICULUM VITAE

Antonella Maria Commellato:

Via Degli Olivetani, 8 - 20123 Milano

Telefono: 333 1111817

antonella.commellato@gmail.com

Nato: il 21 settembre 1960

Nazionalità italiana

Esperienze nell'ambito dei protocolli mindfulness-based

È istruttore di Mindfulness-Based Stress Reduction: ha completato nel 2010 l'Oasis Foundational Training Program per istruttori MBSR presso il CFM - Center for Mindfulness di Jon Kabat-Zinn presso la Medical School dell'University of Massachusetts, fino al terzo livello (TDI Teacher's Development Intensive e la supervisione con Melissa Blacker allora direttrice dei training per istruttori, e roshi zen.

Ha completato il percorso per istruttori dell'Interpersonal Mindfulness (IM) Training for MBSR Teachers con Florence Meleo-Meyer e Gregory Kramer presso il CFM (2008-2013).

Nel 2010 ha preso parte al primo training avanzato per istruttori formati, il Training Retreat for Teachers of Mindfulness-Based Interventions, condotto dai direttori del Center for Mindfulness, Melissa Blacker, Florence Meleo-Meyer, Saki Santorelli.

Nell'ambito degli interventi mindfulness-based ha condotto e conduce molte decine di gruppi dal 2010, in varie istituzioni sanitarie e non, pubbliche private.

Dal 2010 al 2017 dirige il Mindfulness Professional Training per istruttori di mindfulness di AIM- Associazione Italiana per la Mindfulness

Nell'ambito della meditazione relazionale

Si è formata personalmente con Gregory Kramer, il pioniere e fondatore dell'Insight Dialogue a partire dal 2009.

Dal 2014 è *full teacher* (meno di una decina nel mondo) di Insight Dialogue e fa parte della Faculty di Metta.org il Centro di divulgazione internazionale dell'Insight Dialogue [<http://metta.org/about-us/teachers-bios/>], ed è autorizzata a condurre ritiri.

Ha organizzato dal 2009 i ritiri di Kramer e di altri insegnanti di Insight Dialogue in Italia.

Nel 2016 ha curato e tradotto per Bollati -Boringhieri l'edizione italiana di *Insight Dialogue: The Interpersonal path to Freedom*, Shambala , 2007.

Nell'ambito delle professioni di aiuto

Counsellor professionale cognitivo-costruttivista relazionale con Master triennale di IFCoS (CH).

Nell'ambito della pratica meditativa (in aggiunta all'Insight Dialogue)

Ha approfondito la meditazione di consapevolezza in particolare attraverso l'insegnamento di Corrado Pensa. Studia e pratica l'Advaita Vedanta e la prospettiva non-duale dal 1998.

Nell'ambito dell'arte contemporanea.

Ha lavorato nel campo dell'arte contemporanea collaborando con gallerie e musei, occupandosi di mostre, libri e cataloghi, dirigendo tra l'altro la Fondazione Fausto Melotti.

Laurea

È laureata in letteratura angloamericana presso l'Università Cattolica di Milano

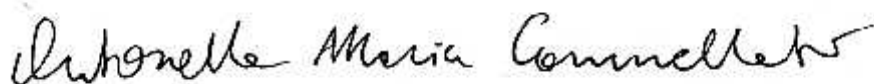
Pubblicazioni di Antonella Commellato**Capitoli di libri:**

- A. Commellato e F. Giommi, "Italy", in *Resources for Teaching Mindfulness: A Cross-Cultural and International Handbook*, a cura di McCown, Reibel, & Micozzi, Springer, New York, 2016.

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 Regolamento UE 679/2016."

Cordiali saluti.

Antonella Maria Commellato



CURRICULUM VITAE

Fabio Giommi:

Via Degli Olivetani, 8 - 20123 Milano

Telefono: 3351217939

fabiomario.giommi@gmail.com

Nato: il 6 febbraio 1962

Nazionalità italiana

Psicologo clinico e psicoterapeuta Iscrizione albo professionale n. 03/6186.

Nell'ambito dei protocolli mindfulness-based

È istruttore di MBSR-Mindfulness-Based Stress Reduction. Ha completato nel 2007 i tre livelli del Professional Training per istruttori MBSR presso il CFM-Center for Mindfulness di Jon Kabat-Zinn presso la Medical School dell'University of Massachusetts USA.

È istruttore di MBCT-Mindfulness-based Cognitive Therapy. Ha partecipato al primo training formativo sull'MBCT tenuto nel 2002 a Toronto (Canada) dai fondatori del metodo: J. Teasdale, M. Williams, Z. Segal insieme a J. Kabat-Zinn.

Ha completato il percorso per istruttori dell'Interpersonal Mindfulness (IM) Training for MBSR Teachers con Florence Meleo-Meyer e Gregory Kramer presso il CFM.

Nel 2010 ha preso parte al primo training avanzato per istruttori formati, il Training Retreat for Teachers of Mindfulness-Based Interventions, condotto dai direttori del CFM, Melissa Blacker, Florence Meleo-Meyer, Saki Santorelli.

Dal 1997 al 2014 lavora in Olanda insieme al prof. Henk Barendregt (vincitore del premio Spinoza, il più prestigioso riconoscimento scientifico olandese) come senior researcher presso la Radboud University di Nijmegen ad un progetto di ricerca continuativo e interdisciplinare che si rivolge alle diverse dimensioni della mindfulness (clinica, neuroscienze, filosofia). In quest'ambito ha partecipato alla fondazione e allo sviluppo del gruppo di ricerca MBM (Mind-Brain- Mindfulness team) che sta realizzando ricerche e pubblicazioni internazionali sulla mindfulness, sia cliniche (MBCT) che neuropsicologiche.

Dal 2005 è Presidente di AIM-Associazione italiana per la Mindfulness, la prima, in ordine di tempo, associazione professionale di carattere scientifico attiva nell'area della ricerca e della formazione scientifica professionale circa le applicazioni cliniche e psicosociali della mindfulness.

Nell'ambito degli interventi mindfulness-based conduce gruppi clinici in varie istituzioni sanitarie pubbliche e private, ha insegnato e tenuto seminari presso diverse Scuole di Specializzazione in psicoterapia e presso l'A.ME.CO (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza).

Nell'ambito della meditazione relazionale

Si è formato personalmente con Gregory Kramer, il pioniere e fondatore dell'Insight Dialogue a partire dal 2007.

Dal 2014 è *full teacher* di Insight Dialogue e fa parte della Faculty di Metta.org il Centro di divulgazione internazionale dell'Insight Dialogue [<http://metta.org/about-us/teachers-bios/>], ed è autorizzato a condurre ritiri da gregory Kramer (i full teacher di ID attualmente sono meno di una decina a livello internazionale).

Ha organizzato dal 2009 i ritiri di Kramer e di altri insegnanti di Insight Dialogue in Italia.

Nel 2016 a curato per Bollati –Boringhieri l'edizione italiana di *Insight Dialogue: The Interpersonal path to Freedom*, Shambala ,2007, e ha scritto una prefazione- saggio introduttivo.

Nell'ambito della Psicoterapia

Dal 2009 ad oggi è Direttore di Nous –Scuola di Specializzazione quadriennale in Psicoterapia Cognitiva costruttivista (MIUR) di Milano. Sede operativa in Via F. Piranesi, 14 Milano, sede legale Via S. Tecla, 5, 20122.

Nell'ambito della pratica meditativa (in aggiunta all'Insight Dialogue)

Ha approfondito la meditazione di consapevolezza in particolare attraverso l'insegnamento di Corrado Pensa. Studia e pratica l'Advaita Vedanta e la prospettiva non-duale dal 1998.

Nell'ambito della consulenza organizzativa.

Dal 2001 ad oggi è amministratore delegato di Sattva Consulting SRL, società di consulenza organizzativa che si dedica al 'fattore umano' nelle organizzazioni con sede operativa a Milano, in Via s. Senatore 2, e ha maturato un'esperienza ventennale lavorando con alcune delle maggiori aziende presenti in Italia, nazionali e multinazionali.

Laurea e Specializzazioni.

Nel1989-1993: Specializzazione post laurea quadriennale in Psicologia Clinica, Facoltà di Medicina, Università degli Studi di Milano.

Nel 1988 si laurea con Corrado Mangione in Logica Matematica con una tesi sull'Intelligenza Artificiale, conseguendo una laurea quadriennale in Filosofia, presso l'Università degli Studi di Milano.

Pubblicazioni di Fabio Giommi:

Capitoli di libri:

- F. Giommi, "Se la ragione tace" in "Il sonno della Ragione"; Marsilio, 2004.
- F. Giommi, "Il potere dell'attenzione: la prospettiva della mindfulness"; in Manuale di Psicoterapia Cognitiva, Vol. 1-Teoria, (Bruno Bara,a cura di), Bollati-Boringhieri, Torino: 2005.
- F. Giommi, "Mindfulness: al di la' del pensiero, attraverso il pensiero"; in Mindfulness, Bollati-Boringhieri, Torino: 2006.
- F. Giommi, "Mindfulness: Challenges to the cognitive-behavioral approach, an outcome study"; in Horizons in Buddhist Psychology Practice, Research & Theory (Chief Ed. M.G.T Kwee, K.J. Gergen, & F. Koshikawa), Taos, New Mexico: Taos Institute Publication, 2006.
- F. Giommi and H. Barendregt. Vipassana, Insight and Intuition: Seeing Things as They Are, in Psychology of Meditation, New York, USA, Nova Science Publisher, 2014.

- F. Giommi, "Mindfulness: al di là del pensiero, attraverso il pensiero: otto anni dopo"; in Mindfulness, Bollati-Boringhieri, Torino, seconda edizione rivista e ampliata, 2014.
- A. Commellato e F. Giommi, "Italy", in Resources for Teaching Mindfulness: A Cross-Cultural and International Handbook, a cura di McCown, Reibel, & Micozzi, Springer, New York, 2016.

Articoli pubblicati su peer-reviewed journals

- Alberto Chiesa, Vittoria Castagner, Costanza Andrisano, Alessandro Serretti, Laura Mandelli, Stefano Porcelli, Fabio Giommi (2015), Mindfulness-based cognitive therapy vs. psycho-education for patients with major depression who did not achieve remission following antidepressant treatment. Psychiatry Research, Volume 226, Issue 2, 474 – 483.
- Paul A. M. van den Hurk, Joël R. van Aalderen, Fabio Giommi, Rogier A. R. T. Donders Henk P. Barendregt, and Anne E. M. Speckens (2012), An Investigation of the Role of Attention in Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Recurrently Depressed Patients. Journal of Experimental Psychopathology, Volume 3, Issue 1, 103–120.
- Joël van Aalderen, Rogier Donders, Fabio Giommi, Philip Spinhoven, Henk Barendregt, Anne Speckens (2011), The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode, a randomized controlled trial. Psychological Medicine.
- Paul A. M. van den Hurk, Tom Wengens, Fabio Giommi, Henk P. Barendregt, Anne E. M. Speckens, Hein T. van Schie (2011), On the Relationship Between the Practice of Mindfulness Meditation and Personality - an Exploratory Analysis of the Mediating Role of Mindfulness Skills. Mindfulness. Epub June 2011.
- Paul A. M. van den Hurk, B Janssen, Fabio Giommi, Henk Barendregt, Stan C. Gielen (2010), Mindfulness meditation associated with alterations in bottom-up processing: psychophysiological evidence for reduced reactivity. International Journal of Psychophysiology. Nov; 78 (2):151-7.
- Paul A. M. van den Hurk, Fabio Giommi, Stan C. Gielen, Anne E. M. Speckens, Henk P. Barendregt, (2009), Greater efficiency Henk P. Barendregt, and Anne E. M. Speckens (2012), An Investigation of the Role of Attention in Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Recurrently Depressed Patients. Journal of Experimental Psychopathology, Volume 3, Issue 1, 103–120.
- Joël van Aalderen, Rogier Donders, Fabio Giommi, Philip Spinhoven, Henk Barendregt, Anne Speckens (2011), The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode, a randomized controlled trial. Psychological Medicine.
- Paul A. M. van den Hurk, Tom Wengens, Fabio Giommi, Henk P. Barendregt, Anne E. M. Speckens, Hein T. van Schie (2011), On the Relationship Between the Practice of Mindfulness Meditation and Personality - an Exploratory Analysis of the Mediating Role of Mindfulness Skills. Mindfulness. Epub June 2011.
- Paul A. M. van den Hurk, B Janssen, Fabio Giommi, Henk Barendregt, Stan C. Gielen (2010), Mindfulness meditation associated with alterations in bottom-up processing: psychophysiological evidence for reduced reactivity. International Journal of Psychophysiology. Nov; 78 (2):151-7.
- Paul A. M. van den Hurk, Fabio Giommi, Stan C. Gielen, Anne E. M. Speckens, Henk P. Barendregt, (2009), Greater efficiency in attentional processing related to mindfulness meditation, The Quarterly Journal of Experimental Psychology. Vol.63, Iss.6

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 Regolamento UE 679/2016."

Fabio Giommi

