

Provider: PEGASO LAVORO SOC. COOP. IMPRESA SOCIALE N. accr. 3174

TITOLO: MINDFULNESS IN MOVIMENTO: MENTE E CORPO IN VIAGGIO VERSO LA CONSAPEVOLEZZA

Luogo: SEDE: OME (BS)

Responsabile Scientifico: Pompeo Cammarosano

Relatori:

Tobruk Dario (Infermiere)

Iannella Pasquale (Fisioterapista)

Panena Gabriele (Agronomo)

Destinatari: TUTTE LE PROFESSIONI

Programma didattico:

08:00 08:30 Raduno presso il parcheggio del Borgo del Maglio di Ome (Bs) e registrazione dei partecipanti.

08:30 – 08:45 Presentazione del corso.

08:45/09:45 Il benessere psicofisico: il risveglio muscolare - Lezione frontale/interattiva.

9:45/10:45 Cosa è la mindfulness?

10:45/11:30 Come si fa la mindfulness?

11:30/12:30 Mindfulness nella Natura: la meditazione camminata.

12:30/13:30 Mindfulness all'aria aperta: benefici e tecniche.

13:30/14:00 Pausa pranzo

14:00/14:45 Stress Reduction SRT Theory di Ulrich e il modello dei Kaplan Attention Restoration Theory ART.

14:45/15:30 Forest Bathing (Shinrin-yoku) : un approccio salutogenico svolto in maniera informale e solitaria.

15:30/16:15 Forest Therapy: un approccio strutturato che utilizza l'ambiente naturale come terapia per la salute fisica e mentale.

16:15/17:00 Forest Bathing, Forest Therapy, Mindfulness: una sinergia vincente per ridurre lo stress, abbassare il cortisolo e rafforzare il sistema immunitario.

17:00/18:00 Respirazione consapevole e relax, con semplici movimenti di stretching e posture (dette asana) trattate

Dallo Hatha Yoga.

18:00/19:15 La mindfulness in gruppo: un'intensa fonte di energia collettiva.

19:15/19:30 Test di verifica

Obiettivo nazionale ECM

n. 10 Epidemiologia, - prevenzione e promozione della salute – diagnostica – tossicologia con acquisizione di nozioni tecnico-professionali

Corso pratico finalizzato allo sviluppo continuo professionale

Abstract

Combinare Mindfulness e Natura per il raggiungimento del benessere psicofisico, riducendo lo stress e favorendo la riconnessione profonda con l'ambiente circostante attraverso i sensi.

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
PASQUALE IANNELLA	FISIOTERAPISTA	FISIOTERAPIA	NESSUNA	FORNIRE SUPPORTO AI PARTECIPANTI NEL PROCESSO DI RISVEGLIO E ATTIVAZIONE SIA DELLA MENTE CHE DEL CORPO, CON L'OBIETTIVO DI INIZIARE LA GIORNATA CON ENERGIA E BENESSERE.

CODICE FISCALE	"RUOLO NELL'EVENTO RS (RESP. SCIENTIFICO) /RE (RELATORE)/M (MODERATORE)/T (TUTOR)"	INDIRIZZO MAIL
NNLPQL58T12H703L	TUTOR	iannellapasquale@libero.it

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

data e firma

18/04/26

[Handwritten signature]

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
DARIO TOBRUK	INFERMIERE	INFERMIERE	ASST DEL GARDA	OFFRIRE AI PROFESSIONISTI SANITARI L' OPPORTUNITA' DI ACQUISIRE COMPETENZE TEORICO-PRATICHE PER ESPLORARE LA PROPRIA MOTIVAZIONE NELLO SVOLGERE UNA PROFESSIONE D'AIUTO E ATTRAVERSO TECNICHE DI MINDFULNESS, DI ASCOLTO ED ESPERIENZIALI, METTERE IN LUCE LE DINAMICHE INTERNE ED ESTERNE CHE CAUSANO SOFFERENZA E CI OSTACOLANO NEL CAMMINO VERSO CIÒ CHE PER NOI È IMPORTANTE.

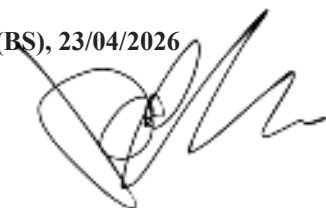
CODICE FISCALE	"RUOLO NELL'EVENTO RS (RESP. SCIENTIFICO) /RE (RELATORE)/M (MODERATORE)/T (TUTOR)"	INDIRIZZO MAIL
TBRDRA87B12B428T	RELATORE	tobrukاريو@gmail.com

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

data e firma

Rezzato (BS), 23/04/2026



NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
GABRIELE PANENA	AGRONOMO	SCIENZE AGRARIE	LIBERO PROFESSIONISTA	FACILITARE LO STATO DI BENESSERE, UTILIZZANDO L' AMBIENTE RURALE O NATURALE COME LUOGO DI CURA E RICONNESSIONE.

CODICE FISCALE	"RUOLO NELL'EVENTO RS (RESP. SCIENTIFICO) /RE (RELATORE)/M (MODERATORE)/T (TUTOR)"	INDIRIZZO MAIL
PNNGR61T05D150J	RELATORE TUTOR	gpanena@gmail.com

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

data e firma

18/04/26

