



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DEL MOLISE



DIPARTIMENTO
DI SCIENZE UMANISTICHE
SOCIALI E DELLA FORMAZIONE



IL CERCHIO
MONASTERI
E CENTRI
ZEN



LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA ZEN

CORSO TEORICO-PRATICO
DI AVVICINAMENTO ALLE
PRATICHE ZEN
CON LO SCOPO DI
ACCRESCERE IL
BENESSERE
DELLE PERSONE NEL
CONTESTO UNIVERSITARIO
STUDENTI, DOCENTI E PTA

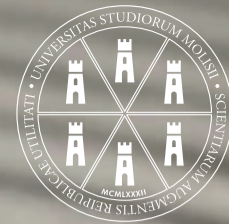
VENERDÌ **10**

SABATO **11**

NOVEMBRE **2023**

L'attività sarà guidata dal Maestro TETSUGEN SERRA
IL CORSO GRATUITO, SI TERRÀ
PRESSO IL **CUS** MOLISE
Per iscriversi compilare il modulo online





UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DEL MOLISE



DIPARTIMENTO
DI SCIENZE UMANISTICHE
SOCIALI E DELLA FORMAZIONE



IL CERCHIO
MONASTERI
E CENTRI
ZEN



LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA ZEN

VENERDÌ **10** NOVEMBRE 2023

ORE 9.00 | 11.30

INTRODUZIONE ALLO ZEN | 1 ora e 30 min.

- | Principi e Pratiche fondamentali dello Zen
- | Dallo Zen alla MindfulZen®
- | I benefici della Pratica per gli studenti
- | Esercizi preliminari di consapevolezza del respiro e di ancoraggio al momento presente

GESTIONE DEL DISAGIO IN CONTESTO UNIVERSITARIO | 1 ora

- | Discussione sugli stati di stress e ansia provati nel percorso universitario
- | Ascolto e dialogo con gli studenti
- | Pratica di Consapevolezza per ridurre il disagio

PAUSA

ORE 15.00 | 16.30

PRATICARE LA CONSAPEVOLEZZA NELLA VITA QUOTIDIANA | 1 ora e 30 min.

- | La vita quotidiana come pratica di consapevolezza. Dialogo con gli studenti sulla loro quotidianità e su come la gestiscono
- | Introduzione alle pratiche della MindfulZen® e come integrarle nella routine giornaliera
- | Tecniche per migliorare la concentrazione durante lo studio

SABATO **11** NOVEMBRE 2023

ORE 8.30 | 10.30

ZAZEN E STORIE ZEN | 2 ore

- | Sessione pratica di meditazione Zen
- | Workshop a gruppi su una storia Zen

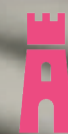
**FOCUS
STUDENTI**

L'attività sarà guidata dal Maestro
TETSUGEN SERRA
IL CORSO GRATUITO, SI TERRÀ
PRESSO IL **CUS** MOLISE
Per iscriversi compilare il modulo
online





UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DEL MOLISE



DIPARTIMENTO
DI SCIENZE UMANISTICHE
SOCIALI E DELLA FORMAZIONE



IL CERCHIO
MONASTERI
E CENTRI
ZEN



CUSMOLISE
CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DEL MOLISE

LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA ZEN

VENERDÌ **10** NOVEMBRE 2023

ORE 12.00 | 13.00

INTRODUZIONE ALLO ZEN | 1 ora

- | Breve introduzione storica
- | I Principi della Pratica Zen
- | Meditazione sul Conteggio dei Respiri (Shu Sho Kan)

PAUSA

ORE 17.00 | 20.30

MINDFULZEN® LA VIA DELLA MEDITAZIONE | 1 ora e 30 min.

- | Introduzione alla MindfulZen® e ai suoi benefici.
- | Discussione sugli obiettivi della pratica e ascolto/dialogo con i Docenti
- | Meditazione. Cos'è, cosa non è, come introdurla nella propria giornata
- | Meditazione guidata

PAUSA 18.30 | 19.00

GESTIONE DELL'AFFATICAMENTO E DEL BURNOUT | 1 ora e 30 min.

- | Stress da lavoro, Sovraccarico Cognitivo e Burnout. Definizione e individuazione.
- | Pratiche di consapevolezza per ridurre l'affaticamento e migliorare il rapporto con studenti e colleghi
- | Condivisione della propria esperienza dopo ogni esercizio

SABATO **11** NOVEMBRE 2023

ORE 11.00 | 13.00

KOAN, L'ENIGMA ZEN | 2 ore

- | Conoscenza approfondita dell'utilizzo dei Koan al fine della destrutturazione del percepito personale per una più ampia percezione della realtà
- | Pratica del Koan

**FOCUS
DOCENTI
E PTA**

L'attività sarà guidata dal Maestro
TETSUGEN SERRA
IL CORSO GRATUITO, SI TERRÀ
PRESSO IL **CUS** MOLISE
Per iscriversi compilare il modulo
online

