



Metodo Benso

**BOLOGNA,  
11 SETTEMBRE  
2019**

**Cooperativa Oltremodo Onlus**

In collaborazione con Associazione Oltremodo

# **SISTEMA ATTENTIVO ESECUTIVO, MINDFULNESS E LA PRATICA MEDITATIVA NELLE ARTI MARZIALI**

Prof. Francesco Benso  
Dott. Piernicola Ninci



## **ISCRIZIONE:**

### **Corso di secondo livello**

1. Per accedere è necessario aver frequentato un corso sulla Motricità cognitiva o corso affine, inviando attestato di partecipazione.

2. Compilare la scheda d'iscrizione su:

[www.oltremodo.eu/wp/iscrizione-workshop-tematici-benso/](http://www.oltremodo.eu/wp/iscrizione-workshop-tematici-benso/)

3. Spedire il pagamento a

[formazione.oltremodo@gmail.com](mailto:formazione.oltremodo@gmail.com)

che può avvenire con:

- Bonifico all'Iban:

IT29U0707202403021000203639

Oppure

- Buono generato attraverso il portale Carta del Docente (identificativo corso **27894**)



## **COSTI:**

La quota è di 150€ (IVA inclusa)

Sono previsti **sconti** a chi partecipa a più giornate.

Scadenza iscrizioni 20 Luglio 2019

## **DESTINATARI:**

Neuropsichiatri, Psicologi, Pedagogisti, Educatori, Insegnanti, Maestri di arti marziali, Fisioterapisti, Terapisti Occupazionali, Logopedisti, TNPEE, Tecnici della riabilitazione psichiatrica, Tecnici dell'apprendimento, Psicomotricisti e altri operatori del settore.

Sono stati richiesti crediti ECM

## **PROGRAMMA**

8:15 Registrazione partecipanti

9:00 - 11:00

I modelli mentali che sostengono l'attenzione: applicazioni nella **mindfulness** e nelle **arti marziali**

### **Workshop mindfulness e pratica meditativa**

11:00 - 13:00

Mindfulness e altre forme di meditazione collegate alle neuroscienze

*13:00 - 14:00: Pausa pranzo*

14:00 - 18:00

Tecniche di consapevolezza della meditazione dinamica e dell'autoregolazione



**Oltremodo**

Via Scipione Dal Ferro 4/2 Bologna  
[formazione.oltremodo@gmail.com](mailto:formazione.oltremodo@gmail.com)

Tel. 3389275081

