



Centro Studi Attività Motorie

Via di Tiglio 94, loc. Arancio, Lucca

393.0999183

info@centrostudiattivitamotorie.it

www.centrostudiattivitamotorie.it



MODULO DI ISCRIZIONE AL CORSO "MINDFULNESS E SPORT"

SABATO 25 NOVEMBRE 2023

Incontro Gratuito

Compilare ed inviare a: info@chinesiacademy.it

(*) NOME E COGNOME	
(*) INDIRIZZO, CITTA', CAP	
(*) TELEFONO	
(*) EMAIL	
ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
TITOLO DI STUDIO	<input type="checkbox"/> Laurea <input type="checkbox"/> Laurea magistrale <input type="checkbox"/> Tecnico sportivo

(*) Campi obbligatori

Data:

Firma

Autorizzazione al trattamento dei dati personali

Esprime il proprio consenso affinché i dati personali possano essere trattati nel rispetto del Decreto Legislativo 196/03. Il trattamento dei dati da parte del docente sarà esclusivamente finalizzato allo svolgimento delle funzioni di formazione e per gli adempimenti connessi al presente corso.

Data:

Firma

Programma del seminario



Ore 9.00: Apertura del seminario

Ore 9.15: Cos'è la Mindfulness

Ore 10.15: Il Protocollo *Mindfulness based stress reduction* e il costrutto dello stress

Ore 11.15: Pausa

Ore 11.30: Mindfulness e Sport

Ore 12.30: Chiusura del seminario

Docente: **Dott. Daniele D'Arrigo**

Breve biografia del docente

Lungo il sentiero trentennale di attività professionale nella relazione, mi sono prima occupato di comunicazione. Quindi di team building e conflittualità nei gruppi di lavoro. Ho collaborato e continuo a farlo con aziende, Enti pubblici, scuole, organizzazioni no-profit, avanzando nel frattempo su un costante percorso di formazione personale. Terminati gli studi universitari ho incontrato tanti docenti, ma solo pochi e indispensabili maestri. Questi mi hanno consentito di tracciare il mio sentiero anche nel Counselling e nel Coaching. Quindi mi sono incamminato, con pause e ripartenze, lungo l'infinito percorso della meditazione Vipassana. Quando con curiosità ho intrapreso un nuovo tratto di formazione per diventare insegnante di Mindfulness con il protocollo *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), ho percepito un definitivo cambiamento che avrei riversato anche nell'attività professionale. Una percezione profondamente trasformativa, affiancata all'intenzione altrettanto profonda di condivisione, come istruttore, di questa potente risorsa che ognuno di noi può incontrare. A queste attività ho sempre affiancato la scrittura, pubblicando racconti e romanzi, ultimo dei quali *Il Diario del Minotauro*, edizioni Pequod.

info@chinesiacademy.it www.chinesiacademy.it

