



FEDERMINDFULNESS
ABRUZZO

Master in Mindfulness

2 EDIZIONE

MASTER CONVENZIONATO CON L'ORDINE DEGLI PSICOLOGI DELLA REGIONE ABRUZZO

Diventa Istruttore di Mindfulness: integra consapevolezza, compassione e neuroscienze nella tua pratica clinica

Titolo rilasciato: “Istruttore di Mindfulness”

Organizzatore: Centro di Psicologia Clinica (Ente Riconosciuto dalla Federazione Nazionale Mindfulness, Pescara)

Accreditato da:

- **Federazione Italiana Mindfulness**
- **ICMT® – Internationally Certified Mindfulness Training**

Crediti ECM: 50 crediti per l'anno 2026

Il Master in Mindfulness, accreditato dalla **Federazione Italiana Mindfulness** e dall'**ICMT® – Internationally Certified Mindfulness Training**, è rivolto principalmente a **psicoterapeuti (psicologi e medici)** prevalentemente di orientamento psicoterapeutico che desiderano integrare in modo strutturato, esperienziale interventi mindfulness integrati con la propria pratica clinica.

Attraverso un programma avanzato che unisce **formazione teorico-scientifica, training esperienziale e supervisione**, il Master consente di:

- Apprendere e praticare i protocolli mindfulness-based più consolidati a livello internazionale: **MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)** e **MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)**;
- Accedere alle **certificazioni ufficiali** di MBSR Teacher e MBCT Therapist secondo i criteri della **Federazione Italiana Mindfulness**, in linea con le **linee guida internazionali per la formazione degli istruttori**;
- Integrare nella propria attività clinica la **Mindfulness Self Compassion (MSC)**, approccio terapeutico basato sulla regolazione del sistema della compassione per affrontare emozioni come vergogna, autocritica e blocchi emotivi;
- Sviluppare competenze cliniche per la conduzione di interventi individuali e di gruppo basati sulla consapevolezza e la compassione.

Il percorso è articolato in **ritiri intensivi, sessioni online e seminari tematici di approfondimento**, con un'attenzione particolare allo sviluppo personale del terapeuta come veicolo

di trasformazione terapeutica. Ogni modulo formativo è condotto da docenti esperti, clinici e istruttori senior riconosciuti a livello nazionale.

Il Master offre un'opportunità concreta per **rafforzare l'efficacia terapeutica attraverso la consapevolezza, l'autenticità e la relazione compassionevole**, integrando mente, corpo e neuroscienze all'interno di una cornice clinica rigorosa.

Profilo del professionista in uscita

Il Master in Mindfulness forma professionisti in grado di integrare in modo competente e rigoroso la mindfulness nella pratica clinica e nei contesti educativi e sanitari. Al termine del percorso, i partecipanti ottengono il titolo di:

Titoli rilasciati al termine del Master

Questi titoli vengono conseguiti **direttamente** completando con profitto l'intero percorso formativo (ritiri, lezioni teoriche, esame finale):

- **Istruttore di Mindfulness**
- **Mindfulness Professional Trainer®** (*titolo riconosciuto a livello internazionale, rilasciato*

da ICMT – Internationally Certified Mindfulness Training®)



Certificazioni professionali ottenibili tramite la Federazione Italiana Mindfulness

Il Master include al suo interno il **Teacher Training per i protocolli MBSR e MBCT**, ma il rilascio delle certificazioni ufficiali avviene a cura della **Federazione Italiana Mindfulness**, secondo le linee guida internazionali. Oltre alla partecipazione al Master, sono richiesti alcuni **passaggi formativi aggiuntivi**.



MBSR Teacher

Per richiedere la certificazione ufficiale come **MBSR Teacher**, il partecipante deve:

1. Aver completato il Master (inclusi i moduli MBSR);
2. Aver partecipato **come utente** a un protocollo MBSR condotto da un insegnante qualificato;
3. Aver svolto un percorso di **supervisione** sulla propria conduzione di gruppi MBSR, attraverso **supervisor proposti dal Centro di Psicologia Clinica di Pescara** o altri supervisor riconosciuti dalla Federazione.



MBCT Therapist (riservata a psicoterapeuti abilitati)

Per ottenere la certificazione ufficiale come **MBCT Therapist**, è necessario:

1. Aver completato il Master (inclusi i moduli MBCT);
2. Aver completato la formazione in psicoterapia
3. Aver partecipato **come utente** a un protocollo MBSR condotto da un istruttore certificato;
4. Aver svolto un percorso di **supervisione clinica** sulla conduzione del protocollo MBCT, con **supervisor** indicati dal **Centro di Psicologia Clinica di Pescara** o riconosciuti dalla Federazione.

MSC Practitioner

Il Master prevede una formazione dedicata alla **Mindfulness Self Compassion(MSC)**. Il titolo di **MSC Practitioner** viene rilasciato a chi:

1. Partecipa al **modulo intensivo MSC** previsto dal programma;
2. Dimostra la capacità di integrare i principi della compassione nella propria pratica terapeutica.

Programma provvisorio e struttura del corso.

Il corso si svilupperà attraverso un formato di ritiro residenziale. Il ritiro silenzioso residenziale ha lo scopo di permettere il contatto profondo con sé stessi e l'approfondimento della pratica personale di mindfulness in un contesto adeguato e accogliente. Durante i ritiri si terranno anche lezioni frontali aventi lo scopo di permettere un approfondimento della teoria e delle evidenze scientifiche riguardanti l'efficacia, i limiti e i meccanismi d'azione. Le principali caratteristiche delle diverse sessioni sono elencate di seguito. Tuttavia, poiché la mindfulness è più un'esperienza da scoprire nel continuo divenire del sé in modo dinamico e non statico, verranno introdotti temi e lettura più approfondite e non soltanto una generale descrizione delle pratiche e delle tematiche che saranno approfondite in diverse sessioni, in maniera tale da permettere agli allievi di avvicinarsi a tematiche più approfondite in seminari intensivi su campi diversi campi di applicazione della Mindfulness in modo da fornire una esperienza utile e concreta senza cadere in un apprendimento eccessivamente concettualizzato affidandosi sempre alla saggezza della coscienza "*dharmica*" che può, favorire un approccio creativo all'esperienza e comprensione della mindfulness.

Durata totale del corso: n° 100 ore.

-Prima sessione: Introduzione generale inizio Protocollo MBSR 1° Incontro – (venerdì 6 Novembre 2026 ore 15,00 -18,30 e sabato 7 Novembre dalle ore 9,30 alle ore 18,40) il programma prevede altri 7 incontri di venerdì termina con un we intensivo più esame
Le origini della Mindfulness, le varie dottrine, Neuroscienze e scienze contemplative, le Applicazioni cliniche. In questo weekend gli allievi potranno vivere su di sé l'esperienza

diretta della mindfulness in un contesto di ritiro che favorisce la possibilità di prendere contatto con i propri automatismi e le proprie reattività.

Inoltre, gli allievi inizieranno a praticare su di sé i principali esercizi di mindfulness, che includeranno, tra gli altri, lo Hatha Yoga consapevole e le diverse forme di meditazione seduta e camminata. Parte del ritiro sarà dedicato all'esplorazione della psicologia buddista da cui i moderni interventi basati sulla mindfulness originariamente derivano. Verranno infine proposte delle letture volte a sviluppare la comprensione e le qualità caratteristiche delle pratiche di mindfulness.

- MBSR WE online validi per 16 ore, il 5-6 Febbraio (D.Garozzo, C. Di Berardino, A. La Rovere, Dr. Lucia Cialone) Inizio ore 9,30

In questo weekend gli allievi potranno vivere su di sé l'esperienza diretta della mindfulness in un contesto di ritiro che favorisce la possibilità di prendere contatto con i propri automatismi e le proprie reattività.

Inoltre, gli allievi inizieranno a praticare su di sé i principali esercizi di mindfulness, che includeranno, tra gli altri, lo Hatha Yoga consapevole e le diverse forme di meditazione seduta e camminata. Parte del ritiro sarà dedicato all'esplorazione della psicologia buddista da cui i moderni interventi basati sulla mindfulness originariamente derivano. Verranno infine proposte delle letture volte a sviluppare la comprensione e le qualità caratteristiche delle pratiche di mindfulness.

2- Residenziale c/o Castaldina MBSR seminario teorico pratico 16 ore (Sabato 11-12 Aprile)

Nell'arco di queste giornate verranno riprese e approfondite le pratiche proposte nella sessione precedente. Inoltre, saranno esposti i principi della pratica mindfulness secondo la tradizione *dharmica* e verrà approfondito il protocollo di MBSR. Verranno anche proposti articoli e letture di approfondimento e libri da leggere riguardanti il protocollo di MBSR. Durante questa sessione gli allievi avranno modo di iniziare a condurre le pratiche di mindfulness sotto supervisione. Esame consistente in role playing con simulazione di conduzione delle sessioni. (D. Garozzo A, C- Di Berardino, L.Cialone, A.La Rovere) Esame finale

4-Quarta sessione MBCT – Teorico-pratico in presenza 16 ore (WE 22-23 Gennaio 2027

In questo incontro sarà ulteriormente approfondita la pratica della mindfulness così come viene proposta nei protocolli di MBSR e MBCT. Saranno inoltre spiegati i fondamenti teorici e pratici della conduzione *dell'inquiry*, la modalità di condivisione specifica dei protocolli di mindfulness attraverso cui l'istruttore esplora l'esperienza soggettiva dei partecipanti e li aiuta e a favorire un processo di indagine curiosa e non giudicante delle proprie esperienze interiori. I partecipanti avranno inoltre modo di approfondire la conduzione delle diverse pratiche di mindfulness sotto supervisione. Esame finale (consistente nella conduzione di pratiche di mindfulness e una prova scritta volta a verificare l'apprendimento dei fondamenti delle pratiche di mindfulness).

4-Terzo ritiro MBCT – Residenziale 16 ore (WE 12/ 13 Marzo 2027) (Dr.ssa Raffaella Berto &C. Di Berardino Dr. ssa Maria Rosita Ccicia) Orario d'inizio 9,30

In aggiunta alle pratiche formali, in questa sessione verrà introdotta la pratica del protocollo

MBCT. Inoltre, verranno trattate le evidenze scientifiche attualmente disponibili riguardanti l'efficacia, i limiti e i meccanismi psicologici e neurobiologici degli interventi basati sulla mindfulness (R. Davidson). Verranno proposti libri da leggere riguardanti il protocollo di MBCT e le evidenze scientifiche sulle pratiche finalizzate al controllo degli stati mentali legati della depressione. Durante questa sessione gli allievi avranno modo di approfondire la conduzione delle pratiche di mindfulness sotto una supervisione. Con esame consistente in role playng con simulazione di conduzione delle varie sessioni. Consegna Diplomi

Seminari di completamento

5 Quinta sessione- c/o La Castaldina La Mindfulness quantica in oncologia (Dr.ssa M.R. Cecilia, (sabato 3 APRILE 2027)

6 Sesta sessione C/O La Castaldina "Training sulla Mindfulness Parenting" (Dr.ssa Maria Rosita Cecilia Dr Carlo Di Berardino) (sabato 15 Maggio 2027)

6 Sesta sessione –MSC (Mindfulness self Compassion) 2 giorni residenziale (Dr.ssa Francesca Fiore- C. Di Berardino) (5 e 6 Giugno 2027)

SEMINARI MONOTEMATICI FACOLTATIVI DI APPROFONDIMENTO

-Seminario sullo Yoga e Ajurveda WE residenziale Teorico Pratico WE residenziale (Maestro Amadio Bianchi)

Numero chiuso

Per dedicare maggiore attenzione ad ogni singolo partecipante, il corso sarà aperto a un **numero massimo di 25 allievi** per anno. Inoltre, sebbene non costituisca una caratteristica vincolante, verrà data priorità a coloro che hanno già sviluppato una propria pratica personale di meditazione (attraverso la frequentazione di centri specialistici, di ritiri o di precedenti corsi), con particolare enfasi sulle pratiche di consapevolezza (Vipassana, Zen, pratiche di meditazione induista Yoga)

TOTALE € 1.000.00 compreso IVA Il corso è riconosciuto per 50 crediti ECM

Chi desidera iscriversi dovrà compilare la scheda on line in fondo a questa pagina e versare la tassa d'iscrizione di € 300,00 (iva compresa entro il 12 novembre 2026).

Agli iscritti all'Ordine degli Psicologi in base a quanto stabilito nella convenzione dell'Ordine degli Psicologi e Psicologhe della Regione Abruzzo sarà praticato uno sconto del 30%.

E' previsto uno sconto del 15% ai soci appartenenti all'AIAMC e studenti di altre scuole di psicoterapia.

Agli allievi iscritti alla scuola CPC il diploma del master per diventare istruttori sarà di 600 Euro corrispondenti ai due diplomi MBSR e MBCT con relativo esame.

Per cui la quota d'iscrizione sarà complessivamente di € 700,00 con comode rate di :

Quota d'iscrizione di € 300,00 (iva compresa entro il 12 Novembre 2006)

I versamenti devono avvenire tramite bonifico bancario sul conto intestato a:

CENTRO DI PSICOLOGIA CLINICA Via Renato Paolini 102 Pescara

BANCA **BDM** C.so Vittorio Emanuele Pescara

IBAN IT05J0542415410000000277516

specificando nella causale "Iscrizione master Feder-Mindfulness 2026"

-Qualora non fosse raggiunto il numero minimo di attivazione si provvederà alla restituzione dell'acconto versato.

Gli iscritti che invieranno le comunicazioni di disdetta entro il 12 Novembre/2026 avranno diritto al rimborso del 50% dell'importo versato. Oltre tale termine non sarà previsto alcun rimborso. In caso di interruzione durante lo svolgimento del corso tutte le quote versate non saranno rimborsate

Docenti e istruttori

Raffaella Berto

Carlo Di Berardino

Daniele Garozzo

Maria Rosita Cecilia

Amadio Bianchi

Alessandra La Rovere

Dr.ssa Gabriella Centofanti

Dr.ssa Anna Di Profio

Dr.ssa Paola Busoli

Dr.ssa Francesca Fiore

Istruttori

Carmen Giordano

Lorena Di Renzo

Lucia Cialone

Manuela Troiano

Direzione scientifica

Dr. Carlo Di Berardino

Dr.ssa Raffaella Berto

Crediti ECM

È previsto l'accreditamento di **50 crediti ECM** per l'anno 2026 per le seguenti categorie professionali: psicoterapeuti, medici, psicologi, eventuali professionisti con una certificata esperienza verranno valutati.

SEDE DEI RITIRI Verranno effettuati presso il Centro la “**Castaldina**” (sede periferica del CPC) Pettorano sul Gizio (AQ) uno dei più bei Borghi d'Italia nella valle Peligna teatro della spiritualità celestiniana. Verranno effettuate visite guidate presso l'Eremo di Santo Spirito e l'Abbazia Celestinina di Sulmona. Passeggiate meditative presso i *Mulini Storici* del Fiume Gizio e *Forest Bathing* nella riserva del Monte Genziana Alto Gizio.



