



Progetto di Ricerca e Tirocinio Formativo Promuovere la Salute attraverso il Movimento Biologico

Il Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive offre la possibilità ai propri **Studenti del 2° e 3° anno** di prendere parte ad una preziosa iniziativa formativa: un Programma di *Mindful Movement* (**Movimento Biologico**) - **valevole come Tirocinio (7 CFU)** - della **durata di 8 settimane**.

Si tratta di un percorso integrato di promozione della salute psico-fisica che coniuga al proprio interno pratiche di meditazione formale e spazi di psico-educazione con esperienze corporee a mediazione motoria afferenti alla dimensione relazionale, espressiva, comunicativa, simbolica, rappresentativa.

L'obiettivo è quello di offrire, a quanti sceglieranno di applicarsi con solerzia, rettitudine, etica, pazienza e sincerità, la possibilità di conoscere, attraverso un approccio esperienziale, molteplici **pratiche di integrazione corpo-mente a mediazione motoria**, favorendo così lo sviluppo di una base fertile per il sorgere di comportamenti sani e positivi e della resilienza a livello psicologico ed emozionale, che si rivelano utili durante tutto l'arco della vita adulta di una persona.

L'approccio del percorso sostiene l'apprendimento, il consolidamento e l'integrazione di un'ampia gamma di abilità di auto-regolazione, basate sulla consapevolezza, attraverso lo sviluppo e il raffinamento di specifiche risorse interne.

Lo scopo principale consiste nel coltivare modalità dell'essere e dell'apprendere che si possano utilizzare anche dopo il completamento del percorso.



Informazioni Utili: Partecipazione

Per poter partecipare al Programma è necessario **inviare la propria candidatura** all'indirizzo mail: manuela.chiavarini@unipg.it

Trattandosi di un'esperienza pratica, che si svolgerà in presenza, è previsto un **numero massimo di 50 partecipanti**.

La propria richiesta di partecipazione implica l'**impegno responsabile a prendere parte a tutto il percorso** (calendario dettagliato a seguire).

La presenza a ciascuna sessione/laboratorio è fondamentale perché possa sedimentare un processo di apprendimento virtuoso e proficuo.

Oltre alla partecipazione alle sessioni/laboratori, nel periodo di svolgimento del Programma (16 ottobre – 27 novembre) a ciascun partecipante è richiesto di **eseguire una pratica quotidiana, da svolgere in autonomia, di circa 30-40 minuti** (attraverso la guida di supporti audio-video che verranno forniti durante il Programma).



Informazioni Utili: Partecipazione

Gli Studenti che sceglieranno di prendere parte al Programma, oltre a vivere le molteplici esperienze proposte che potranno costituire un solido bagaglio di conoscenze per la propria «fioritura personale» e per la propria professionalità futura, saranno parte attiva di uno studio sperimentale pilota, esplorativo, volto a valutare l’impatto del Programma sullo stato di benessere psicologico, emotivo e sociale dei partecipanti.

Si ritiene infatti che un miglior benessere psico-fisico indotto dalla pratica di *Mindful Movement* possa portare ad un miglioramento della qualità della vita e impattare positivamente sulla capacità di utilizzare le proprie risorse interne ed esterne per gestire gli eventi della quotidianità.

Lo studio si prefigge pertanto di valutare queste dimensioni attraverso la somministrazione di questionari prima e dopo lo svolgimento del Programma.

N.B. Per ragioni metodologiche legate allo studio sperimentale, possono inviare la propria candidatura **SOLO** soggetti di **età compresa tra 18 e 26 anni** e che **NON praticino attività sportiva agonistica a livello professionale** e che **NON svolgano già regolarmente pratiche di *mindfulness* e/o *mindful movement*** (yoga, tai chi, qi gong).

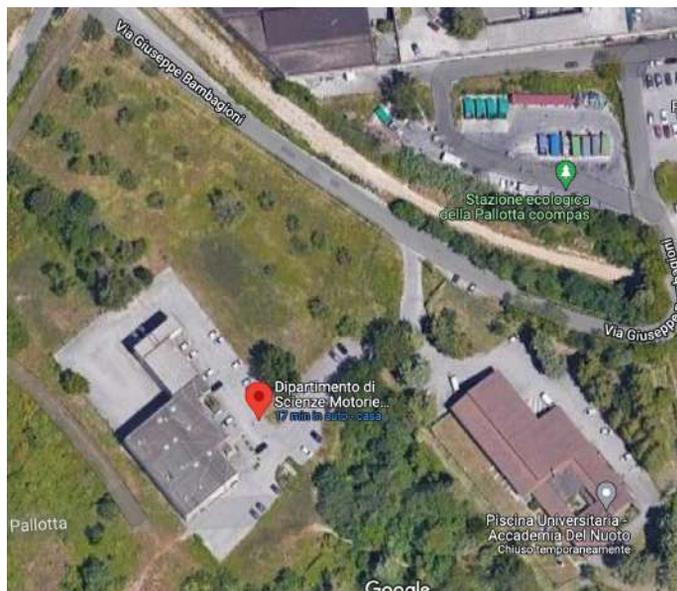


Informazioni Utili: Sede e Referenti

Il Programma si svolgerà presso le Palestre del CdL in Scienze Motorie e Sportive in via G. Bambagioni 4 – Perugia.

Il conduttore dei Laboratori Esperienziali sarà il Prof. Stefano Spaccapanico Proietti. Il gruppo di Ricerca promotore e curatore dello studio pilota, esplorativo è composto da: Prof. Andrea Biscarini, Prof.ssa Livia Buratta, Prof.ssa Manuela Chiavarini, Prof.ssa Chiara De Waure, Prof.ssa Claudia Mazzeschi, Prof. Giancarlo Pocetta, Prof. Guglielmo Sorci, Prof. Stefano Spaccapanico Proietti.

Il coordinamento logistico-organizzativo è supportato dai Proff. Andrea Arena, Francesco Iorio e Salvatore Turco.





Informazioni Utili: Calendario

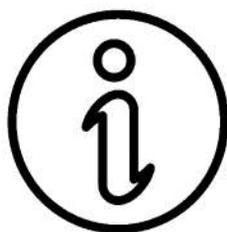
Il Programma di 8 settimane di Movimento Biologico si svolgerà con il seguente calendario

| | | |
|----------------------|------------------------------|--|
| Martedì 11 Ottobre | 11:00 – 13:00 | Presentazione Progetto Domande & Risposte |
| Venerdì 14 Ottobre | 9:00 – 13:00 | Raccolta dati pre-intervento |
| Domenica 16 Ottobre | 9:00 – 13:00 14:30 – 18:30 | Laboratorio Esperienziale |
| Domenica 23 Ottobre | 9:00 – 13:00 | Laboratorio Esperienziale |
| Domenica 30 Ottobre | 9:00 – 13:00 | Laboratorio Esperienziale |
| Domenica 6 Novembre | 9:00 – 13:00 14:30 – 18:30 | Laboratorio Esperienziale |
| Domenica 13 Novembre | 9:00 – 13:00 | Laboratorio Esperienziale |
| Domenica 20 Novembre | 9:00 – 13:00 | Laboratorio Esperienziale |
| Sabato 26 Novembre | 9:00 – 13:00 14:30 – 18:30 | Laboratorio Esperienziale |
| Domenica 27 Novembre | 9:00 – 13:00 14:30 – 18:30 | Laboratorio Esperienziale |
| Venerdì 2 Dicembre | 9:00 – 13:00 | Raccolta dati post-intervento |

Nel periodo 16 ottobre – 27 novembre a a ciascun partecipante è richiesto di **eseguire una pratica quotidiana da svolgere in autonomia di circa 30-40 minuti** (attraverso la guida di supporti audio-video che verranno forniti durante il Programma).



Informazioni Utili: per Comunicazioni



Per qualsiasi ulteriore informazione scrivere a:

manuela.chiavarini@unipg.it o
stefano.spaccapanicoproietti@unipg.it