



“La meditazione (5 Minuti, Io Medito!®) al servizio dell’attività motoria e sportiva in acqua”

Anno Accademico 2025/2026

- Crediti formativi: 3 cfu tipologia D
- Lingua di insegnamento: Italiano
- Modalità didattica: Lezioni online (piattaforma Zoom o equivalenti), lezioni in presenza in aula (Aula 1 Palazzetto Gavagnin, Scienze motorie Verona) e in piscina, sia a secco che in acqua, presso le "Piscine Montebianco" in via Montebianco 16/A e le "Piscine San Marco" in via San Marco 121, a Verona.
- Corso: Laurea e Laurea Magistrale in Scienze Motorie

Tempi, sedi e costo di iscrizione

Il corso avrà svolgimento nei mesi di gennaio - maggio 2026 e si terrà sia online (piattaforma zoom o altre equivalenti) che in presenza, in aula in via Casorati 43 nonché in piscina, sia a secco che in acqua, presso le "Piscine Montebianco" in via Montebianco 16/A e le "Piscine San Marco" in via San Marco 121, a Verona. Il Corso non prevede un costo di iscrizione: la formazione, i test, gli incontri di feedback.

Come iscriversi

Le persone interessate possono aderire inviando una email indicando [MATRICOLA] e anno di frequenza all'indirizzo info@formazioniportacquatici.it

Conoscenze e abilità da conseguire

Partendo dall’alveo della tradizione di pranayama e dalle pratiche di rafforzamento della mente (respirazione, rilassamento, concentrazione) l’insegnamento si propone di fornire i fondamenti teorici e le abilità pratiche relative alla respirazione consapevole e alla meditazione, con riferimento al contesto storico-culturale, alle evidenze neuroscientifiche di base, all’inserimento nei programmi di training sportivo e nella promozione della salute e del benessere nello stile di vita quotidiano. Il programma prevede un focus specifico sulla tecnica di respirazione consapevole e meditazione “5 Minuti, Io medito!” tratta del Metodo LJ di Stimolazione Neurale nonché la fruizione degli strumenti messi a disposizione per la diffusione della stessa (App e Postazione Mobile di Meditazione).

Risultati apprendimento attesi

Lo studente acquisirà la conoscenza tecnica di pratiche di respirazione consapevole e meditative (principali posizioni, sequenze di movimenti preparatori e post pratica, respirazione, concentrazione e rilassamento) comprendendo i benefici, sia in generale che del suo inserimento nei programmi di attività motorie e sportive in acqua, rivolte a tutti.

Programma e metodi didattici

Ore: 30

L'insegnamento si compone di lezioni frontali (in aula e online) e lezioni pratiche in aula e in piscina.

Contenuti

Teoria: 16 ore

- **4 h** Introduzione e aspetti teorici e metodologici - Approccio alle pratiche di meditazione e respirazione consapevole

- **10 h** Conoscenze critiche sui processi psicofisiologici coinvolti nelle esperienze di respirazione consapevole e meditazione al fine di fornire informazioni sull'efficacia delle stesse (contributi della psicologia, implicazioni e correlati neurali e somatici dell'esperienza contemplativa e prospettive neuroscientifiche).

Dibattito tra gli studenti per l'assimilazione e integrazione del percorso formativo.

- **2 h** Applicazioni della meditazione e della respirazione consapevole come integrazione efficace in ambito sportivo e cenni applicativi come integrazione all'ambito educativo, aziendale e lavorativo-istituzionale.

Pratica: 14 ore

- **14h** Pratiche guidate di respirazione consapevole e meditazione. Utilizzo dell'App dedicata e delle Postazioni Mobili di Meditazione (entrambe "5 Minuti, Io Medito!®"). L'attività prevede, per ogni unità didattica affrontata, un approccio esperienziale e graduale. Ogni sessione include feedback di gruppo. Almeno 6 delle ore previste, si svolgeranno in Piscina.

Modalità di verifica e valutazione dell'apprendimento:

6 domande aperte sui temi principali trattati durante il Corso.

Strumenti a supporto della didattica

Il Corso si avvale dell'uso delle Postazioni Mobili di Meditazione e dell'App "5 Minuti, Io Medito!", tradotta in 4 lingue, entrambe concesse in uso dall'Instituto de Terapias Naturales. Le Postazioni Mobile di Meditazione permettono la pratica immersiva della meditazione in qualunque ambiente e situazione (ed in particolare, nel Corso, supporteranno l'attività in Aula e in Piscina nonché in eventuali altre zone dedicate, in Ateneo).

Il Corso si avvale, altresì, del materiale didattico FullBreathing® (titolare del know how delle tecniche di respirazione adottate dalla Scuola Internazionale per la ricerca et la formazione dell'apnea subacquea di Umberto Pelizzari) a supporto delle tecniche di respirazione consapevole.

Programma analitico

SABATO 20 dicembre 2025

Ore 13:00 – 19.00

Sede: Aula 1 palazzetto Gavagnin, Scienze Motorie

Tema: Io medito

Re: Staff Full breathing

DOMENICA 21 dicembre 2025

Ore 09:00 – 13:30

Sede: Piscine San Marco - Verona

Tema: esercitazione in acqua

Re: Staff Full Breathing - Porrino

SABATO 10 gennaio 2026

Ore 14:00 – 19.00

Sede: Zoom

Tema: Io medito

Re: Staff full breathing

DOMENICA 11 gennaio 2026

Ore 09:00 – 13:30

Sede: Zoom

Tema: Io medito

Re: Staff full breathing

DOMENICA 18 gennaio 2026

Ore 09:00 – 13:30

Sede: Piscine San Marco 121 - Verona

Tema: esercitazione in acqua

Re. Formatore nazionale Joseph Porrino staff KAD – Staff full breathing

DOMENICA 25 gennaio 2026

Ore 09:00 – 14:30

Sede: Piscine San Marco 121 - Verona

Tema: esame conclusivo

Re. Commissione didattica nazionale - Formatore nazionale ASI Joseph Porrino e staff KAD – Staff full breathing