



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

Anno Accademico 2025/2026

- Crediti formativi: 3
- Lingua di insegnamento: Italiano
- Modalità didattica: Lezioni online (piattaforma Zoom o equivalenti) e lezioni in presenza in aula (via Casorati 43, Verona).
- Corso: Laurea Triennale e Laurea Magistrale in Scienze Motorie

Tempi, sedi e costo di iscrizione

Il corso avrà svolgimento nei mesi di aprile - 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.

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 pratiche e teoriche sia in aula che online.

Contenuti

Teoria

- **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.

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'Istituto 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 Full Breathing® (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.

Date previste:**LUNEDI 20 aprile 2026**

Ore 15:00 – 20.00

Sede: Scienze Motorie AULA D – In presenza

Tema: meditazione respirazione

Re. Staff 5Mip

MERCOLEDI 22 aprile 2026

Ore 14.00 – 19.30

Sede: ZOOM

Tema: meditazione e respirazione

Re. Staff 5MIM

MERCOLEDI 06 maggio 2026

Ore 15:00 – 19:30

Sede: [Piscine Monte Bianco](#)

Tema: meditazione e respirazione

Re. Staff 5MIM

SABATO 09 maggio 2026

Ore 15:00 – 19:30

Sede: ZOOM

Tema: Meditazione e respirazione

Re. Staff 5MIM

DOMENICA 10 maggio 2026

Ore 10:00 – 12:30

Sede: ZOOM

Tema: meditazione respirazione

Re. Staff 5 MIM

SABATO 16 maggio 2026

Ore 15:00 – 19:30

Sede: ZOOM

Tema: meditazione respirazione

Re. Staff 5MiM

DOMENICA 17 maggio 2026

Ore 10:00 – 12.30

Sede: ZOOM

Tema: meditazione respirazione – TEST FINALE IO MEDITO

Re. Staff 5MiM