

La meditazione è una pratica universale nelle culture umane, seppure declinata in varie modalità e finalità. Questo Convegno vuole proporre un confronto tra le diverse forme di meditazione delle principali tradizioni spirituali, per tentare di meglio definirne caratteristiche comuni e distintive, e valorizzare la collocazione della pratica meditativa nella umana ricerca del benessere e in psicoterapia.

### Relatori:

Alfredo Ancora  
Anna Bartocchini  
Mario Becciu  
Amađio Bianchi  
Giulia Bianchi  
Stefania Borgo  
Alessandra Caragiuli  
Massimo Casacchia  
Anna Rita Colasanti  
Cristiano Crescentini  
Giorgio Damassa  
Antonio Dellagiulia  
Carlo Di Berardino  
Fabrizio Didonna  
Claudia Di Manna  
Nello Dell'Agli  
Dario Doshim Girolami  
Maria Pia Giudici  
Roberto Picozzi  
Marta Pozzi  
Raffaele Riccardis  
Giuseppe Sacco  
Tullio Scrimali  
Lucio Sibilìa

### Convegno

## MEDITAZIONE SPIRITUALITÀ E BENESSERE

Università Pontificia Salesiana, Piazza dell'Ateneo Salesiano, 1, Roma

3-5 Ottobre 2014

promosso da:



Istituto di Psicologia dell'Università Pontificia Salesiana

Associazione Italiana di Psicologia Preventiva (AIPRE)



Centro per la Ricerca in Psicoterapia (CRP)

con la collaborazione di:

Centro di Psicologia Clinica di Pescara (CPC)

Gruppo Aletheia

Libra Associazione Scientifica

Società Italiana di Medicina Psicosociale (SIMPS)

### SESSIONI:

- ◊ *Neurofisiologia della meditazione*
- ◊ *Meditazione, spiritualità e psicoterapia*
- ◊ *Applicazioni ed interventi psico-educativi*
- ◊ *Le pratiche meditative*
- ◊ *Esperienze di meditazione*

Coord.: prof. L. Sibilìa

Il Convegno è ad ingresso libero. È necessario prenotarsi in Segreteria: CRP –

Centro per la Ricerca in Psicoterapia

Piazza O. Marucchi n.5, 00162 Roma – tel. 06 8632 0838

Email: [info@crpitalia.eu](mailto:info@crpitalia.eu)

Sessione	PROGRAMMA	Relatori
<b>Ven. 3 pm</b>	<b>Neurofisiologia della meditazione</b>	
14:00	Iscrizioni.	
14:20	Saluti Autorità accademiche	Antonio Dellagiulia
	Introduzione al Convegno.	Lucio Sibilia
14:30	Fondamenti neuropsicologici della meditazione mindfulness.	Cristiano Crescentini
15:00	La meditazione dal punto di vista bio-psicosociale	Lucio Sibilia
15:30	Psicofisiologia, meditazione, spiritualità: verso una nuova cultura del benessere.	Giuseppe Sacco
16:00	Neuroscienze, spiritualità e meditazione. Lo studio della esperienza spirituale secondo l'ottica "brain based" e "neuroscience-based".	Tullio Scrimali
16:30	<b>Intervallo</b>	
17:00	<b>TAVOLA ROTONDA. Neuroscienze: ampliamento o riduzione?</b>	C. Crescentini, G. Sacco, T. Scrimali, L. Sibilia
18:30	Discussione e conclusioni	Relatori e pubblico
<b>Sab. 4 am</b>	<b>Meditazione, spiritualità e psicoterapia</b>	
9:00	La spiritualità e la speranza come mediatori del benessere soggettivo.	Massimo Casacchia
9:30	Meditazione e psicoterapia.	Fabrizio Didonna
10:15	Psicoterapia, autoregolazione emotiva e benessere.	Stefania Borgo
10:45	<b>Intervallo</b>	
11:15	Focusing e mindfulness: similarità e differenze.	Anna Rita Colasanti
11:45	1. Tecniche a confronto: Ipnosi e Meditazione.	Raffaele Riccardis
	2. Training autogeno, la via occidentale alla meditazione.	Roberto Picozzi
12:30	Discussione e conclusioni	
<b>Sab. 4 pm</b>	<b>Applicazioni ed interventi psicoeducativi</b>	
14:30	Riduzione dello stress e benessere consapevole.	Carlo Di Bernardino
15:00	Meditazione e sport.	Giorgio Damassa
15:30	Uso della meditazione con i bambini	Anna Bartoccini
16:00	La mindfulness nella scuola: rassegna della letteratura ed evidenze di ricerca	Antonio Dellagiulia e Giulia Bianchi
16:30	<b>Intervallo</b>	
17:00	Le applicazioni della Mindfulness nelle dipendenze patologiche. L'esperienza del gruppo MACBT di Toronto.	Marta Pozzi
17:30	L'applicazione della meditazione nelle carceri: l'esperienza di Rebibbia a Roma.	Girolami Dario Doshim
18:00	La meditazione nella prevenzione della sofferenza psichica e nella promozione della salute mentale.	Mario Becciu
18:30	Discussione e conclusioni	
<b>Dom. 5 am</b>	<b>Le pratiche meditative</b>	
9:00	La tradizione della meditazione tra contenuti e tecniche.	Mario Becciu
9:30	Meditazione: dalla via della suggestione alla via della conoscenza.	Amadio Bianchi
10:00	La meditazione nella tradizione cristiana secondo il metodo della "Lectio Divina".	Suor Maria Pia Giudici
10:30	<b>Intervallo</b>	
11:00	Ascoltare il corpo, guarire la mente, liberare lo spirito nella meditazione cristiana.	Nello Dell'Agli
11:30	L'anticamera della conoscenza: gli sciamani e il lago Baikal.	Alfredo Ancora
12:00	<b>TAVOLA ROTONDA. Le pratiche meditative a confronto</b>	A. Ancora, A. Caragiuli, N. Dell'Agli, A. Bianchi, S.M.P. Giudici
13:30	Discussione e conclusioni	Relatori e pubblico
<b>Dom. 5 pm</b>	<b>Esperienze di meditazione</b>	
14:15	Esperienza meditativa di consapevolezza sulla gentilezza amorevole.	Carlo Di Bernardino
16:00	<b>Intervallo</b>	
16:30	Il sé compassionevole.	Claudia Di Manna
18:00	Conclusione del Convegno	Relatori e partecipanti

