



SEMINARIO

“La meditazione di consapevolezza tra neuroscienze e spiritualità”



Prof. FRANCO FABBRO
Professore Ordinario di Neuropsichiatria Infantile
Università di Udine

La mindfulness, o pratica della consapevolezza, nasce all'interno delle pratiche di meditazione del Buddhismo ed è basata sull'insegnamento e apprendimento della triplice consapevolezza del respiro, del corpo, e della mente. Questa forma di meditazione consiste nell'imparare a diventare consapevoli del respiro, del corpo e nella capacità di osservare i contenuti della mente. Dopo una parte introduttiva sulla meditazione mindfulness e sul metodo MOM, nella seconda parte dell'articolo vengono discussi i principali risultati ottenuti dagli studi neuropsicologici e clinici sugli effetti della meditazione orientata alla mindfulness.

Il training di meditazione MOM è stato utilizzato da Franco Fabbro, in collaborazione con altri ricercatori, in 7 ricerche sperimentali pubblicate e in altre 5 ricerche in preparazione o in via di pubblicazione.

Lunedì 11 Giugno 2018
ore 12.00 - Aula 3 (I° piano)
Dipartimento di Psicologia dei Processi di Sviluppo e Socializzazione
Facoltà di Medicina e Psicologia
Via dei Marsi, 78 - 00185 Roma