

# Mindfulness Professional Training

Ottobre - Giugno  
2025/2026



Corso di formazione per diventare istruttori di mindfulness-based programs (MBPs)  
*Come integrare la Mindfulness nei contesti clinici, educativi ed aziendali*

**Direttore scientifico**  
**Dott.ssa Loredana Vistarini**



## Mindfulness Professional Training 2024-25 - XVIII edizione

Il Mindfulness Professional Training, oggi alla sua 18° edizione, è stato primo Corso di formazione professionale per diventare istruttori, a nascere in Italia nel 2009. Il MPT è strutturato secondo i principi e i criteri di insegnamento ideati dal prof Jon Kabat Zinn, studiati e divulgati dal Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School presso il quale si è formata, anche lei prima in Italia, il Direttore scientifico e del Training la Dott.ssa Loredana Vistarini.

Diventare Istruttori MBSR significa acquisire competenze pratiche e teoriche che diverranno fedeli alleate sia nel vivere quotidiano che nella professione.

### Obiettivi

Gli obiettivi principali del Professional Training sono:

- quello di far “fiorire” nella mente dei partecipanti una consapevolezza in prima persona, intuitiva e non concettuale, che permetta di incontrare l’esperienza nella sua integrità
- quello di qualificare i professionisti della salute psico-fisica, dell’educazione, della formazione, dello sport e del mondo aziendale, nell’applicazione del protocollo Mindfulness Based Stress Reduction e delle sue potenzialità, nel proprio specifico setting di intervento.
- quello di creare una rete/network di operatori che siano in grado di offrire qualità e professionalità, per contrastare la crescita selvaggia di scuole e persone non qualificate.

### A chi è rivolto

Il Professional Training è rivolto a tutti i professionisti che operano:

- nei contesti della salute psico-fisica: medici, infermieri, psicoterapeuti, psichiatri, fisioterapisti.
- in campo educativo, della formazione e dello sport: insegnanti, pedagogisti, counselor, coach sportivi.
- nel mondo aziendale: responsabili risorse umane, manager, coach aziendali.
- in ambito istituzionale: mediatori familiari, educatori di comunità ecc.
- a tutti coloro che desiderano approfondire la materia e acquisire strumenti per il benessere fisico e mentale personale e relazionale.

### NEW: Seminari Tematici di Approfondimento

Da quest’anno, il Professional Training, (unico tra tutte le offerte italiane) vede l’introduzione di alcune significative innovazioni: i **Seminari Tematici di Approfondimento**, tenuti da istruttori di Mindfulness professionisti del settore specifico, sulle specificità, potenzialità e benefici della Mindfulness nei seguenti settori:

- azienda
- scuola
- psicoterapia
- discipline corporee
- coach e counselor

Questi seminari tematici amplieranno il processo formativo permettendo al partecipante di portare più professionalità nelle proprie aree di competenza.



*I Seminari Tematici di Approfondimento proposti nel Training sono aperti ,ad un costo promozionale, anche ad Istruttori MBSR formati con il Centro Italiano Studi Mindfulness o con altre scuole, italiane od estere, che desiderano approfondire specifiche tematiche.*

## **Il format del Mindfulness Professional Training 2025/26**

### **Durata**

Il Training si articola in **8 incontri** che si svolgeranno:

- Il primo in presenza - da giovedì pomeriggio a domenica mattina -
- I successivi 6 online - da venerdì pomeriggio a domenica mattina -
- L'ultimo in presenza - da giovedì pomeriggio a domenica mattina -

Le lezioni dei docenti esterni e i Seminari Tematici di Approfondimento saranno strutturati nell'arco di vari weekend secondo i contenuti specifici di ogni incontro.

### **Date**

#### **1°INCONTRO – OTTOBRE-NOVEMBRE 2025 IN PRESENZA**

Giovedì 30 dalle ore 15:00 alle ore 19

Venerdì 31 e Sabato 1 dalle ore 09:30 alle ore 13:30 e dalle ore 15:00 alle ore 19

Domenica 2 dalle ore 09:30 alle ore 13:30

#### **2°INCONTRO – DICEMBRE 2025 ONLINE**

Venerdì 12 dalle ore 15:00 alle ore 19

Sabato 13 dalle ore 09:30 alle 13:30 e dalle ore 15:00 alle ore 19

Domenica 14 dalle ore 09:30 alle ore 13:30

#### **3°INCONTRO – GENNAIO 2026 ONLINE**

Venerdì 23 dalle ore 15:00 alle ore 19

Sabato 24 dalle ore 09:30 alle 13:30 e dalle ore 15:00 alle ore 19

Domenica 25 dalle ore 09:30 alle ore 13:30

#### **4°INCONTRO – FEBBRAIO 2026 ONLINE**

Venerdì 20 dalle ore 15:00 alle ore 19

Sabato 21 dalle ore 09:30 alle ore 13:30 e dalle ore 15:00 alle ore 19

Domenica 22 dalle ore 09:30 alle ore 13:30

#### **5°INCONTRO – MARZO 2026 ONLINE**

Venerdì 27 dalle ore 15:00 alle ore 19

Sabato 28 dalle ore 09:30 alle ore 13:30 e dalle ore 15:00 alle ore 19

Domenica 29 dalle ore 09:30 alle ore 13:30

#### **6°INCONTRO – APRILE 2026 ONLINE**

Venerdì 24 dalle ore 15:00 alle ore 19

Sabato 25 dalle ore 09:30 alle 13:30 e dalle ore 15:00 alle ore 19

Domenica 26 dalle ore 09:30 alle ore 13:30

#### **7°INCONTRO – MAGGIO 2026 ONLINE**

Venerdì 29 dalle ore 15:00 alle ore 19

Sabato 30 dalle ore 09:30 alle 13:30 e dalle ore 15:00 alle ore 19

Domenica 31 dalle ore 09:30 alle ore 13:30

#### **8°INCONTRO – GIUGNO 2026 – IN PRESENZA/ ESAMI FINALI**

Giovedì 25 dalle ore 15:00 alle ore 19

Venerdì 26 e Sabato 27 dalle ore 09:30 alle ore 13:30 e dalle ore 15:00 alle ore 19

Domenica 28 dalle ore 09:30 alle ore 13:30 **Chiusura**



## **Requisiti per l'ammissione al training**

Per poter accedere al Mindfulness Professional Training è necessario un titolo di Laurea Triennale o analogo Corso di Specializzazione in discipline sanitarie, psico-sociali, educative, organizzative; in alternativa a questo, almeno 3 anni di esperienza professionale in un'area dove è possibile applicare i protocolli mindfulness-based. Altri titoli di studio verranno valutati caso per caso, all'occorrenza.

## **Colloquio di ammissione e Numero chiuso**

Il corso è a numero chiuso e la convalida dell'idoneità alla partecipazione avverrà dopo un colloquio di valutazione motivazionale con la docente guida. Verrà data precedenza, a parità di requisiti, all'ordine cronologico di presentazione della domanda.

## **Attestato e diploma**

A coloro che avranno portato a termine il Professional Training con frequenza di almeno l'80% delle ore di lezione sarà consegnato un "Diploma base istruttore Mindfulness-MBSR"

A tutti coloro che avranno completato l'intero percorso (livello 1 e 2) sarà riconosciuto un "Diploma Istruttore Senior Mindfulness-MBSR"

*Il percorso per diventare Insegnanti Mindfulness-MBSR non costituisce abilitazione alla psicoterapia. L'applicazione dei protocolli in ambito psicopatologico è riservata a psichiatri e psicoterapeuti. (dell'articolo 21 del Codice Deontologico degli psicologi).*

## **Group process e continuità**

Il setting formativo del training è strutturato in modo da dare particolare attenzione:

1 alle qualità attitudinali dei partecipanti - anche grazie al numero chiuso - per sviluppare armoniche dinamiche di gruppo (group process), fattore imprescindibile in tutti i MBIs di rilievo.

2 alla continuità relazionale tra docente guida, tutor e allievi che comporterà sempre la presenza in aula virtuale o reale, di uno o entrambi. Questo per permettere maggiore attenzione alle caratteristiche, alle esigenze ed alle richieste individuali; per evitare frammentazione e disomogeneità tipiche di programmi con molti interventi.

## **Highlights e temi centrali**

Teoria e pratica della Mindfulness. Modalità di insegnamento teorico/ esperienziale - lezioni frontali ed esercitazioni specifiche -

Elementi di psicologia e filosofia buddista.

Integrazione corpo-mente - da un punto di vista filosofico/ scientifico -

Mindfulness e neuroscienze. Elementi di neurofisiologia e mindful brain sulle funzioni mentali.



Teoria e pratica di conduzione di pratiche e di esercizi psico-educazionali all'interno dell' MBSR

Struttura dell'MBSR. Pratica e Teoria.

Stati mentali dell'Insegnante Mindfulness. Laboratori esperienziali. Pratica e Teoria.

Seminari Tematici di Approfondimento su alcuni contesti di applicazione della mindfulness:  
Aziende, Scuola, Contesti clinici e di discipline corporee. Modalità di interventi, limiti e possibilità.

## **Diventare Istruttori di MBPs (Percorso globale)**

Il percorso globale per diventare Istruttori Senior MBPs si articola su più livelli.

**Il 1°livello** riguarda la partecipazione al Mindfulness Professional Training, al termine del quale si otterrà un "Diploma base istruttore Mindfulness-MBSR"

**Il partecipante può iniziare a condurre gruppi di mindfulness già dalla fine del 1 livello.**

**Il 2°livello** (che può essere svolto anche in un 2 tempo) è facoltativo e comprende:

1- Partecipazione come osservatore-partecipante ad un MBSR online (organizzato da Centro italiano studi mindfulness). Il costo per la partecipazione all'MBSR è di 250 euro per gli allievi della scuola, (per gli esterni 350 euro).

2 - Supervisione (di 8 incontri) con la docente guida, come sostegno e aiuto per la 1 conduzione di un protocollo MBSR di 8 incontri in qualità di insegnante. (costo forfettario per 8 incontri di 1 ora ciascuno online 550 euro +CP2%)

Al termine del percorso globale (cioè 1 e 2 livello) , si riceverà il "Diploma Istruttore Senior Mindfulness-MBSR"

### **Formazione continua**

Dopo l'abilitazione, per mantenere gli standard etico/professionali acquisiti, al neoistruttore è fortemente consigliata:

- la coltivazione di una pratica quotidiana personale di meditazione di consapevolezza
- la partecipazione a ritiri intensivi (uno l'anno di almeno tre giorni) condotti da insegnanti qualificati organizzati dal Centro Italiano studi mindfulness o centri che trasmettano gli insegnamenti della tradizione del Buddhismo Theravada
- la frequentazione di un corso di hatha yoga, Tai Chi o Qi Gong a scelta.

### **Sede per le lezioni in presenza**

Villa Monte Mario

Via Trionfale 6157, Roma tel 06.3540641, mail: [info@villamontemario.com](mailto:info@villamontemario.com)

Le prenotazioni della stanza per il pernottamento con prima colazione (per chi è fuori sede) sono a carico del partecipante al Training, (dai 70 agli 80 euro circa a notte) e possono essere effettuate in 2 strutture :

Villa Monte Mario Via Trionfale 6157, Roma tel 06.3540641

Don Orione Via della Camilluccia 120 Roma tel 0635404774

### **Quota di partecipazione (con rateizzazione facoltativa in 3 tranches)**

- Euro 1950 + C.P. 2% (39euro) per iscrizioni (con contestuale versamento della 1 rata di 663euro) **entro il 30 Aprile 2025**. Le 2 rate rimanenti (di 663 euro ciascuna) avranno cadenza mensile,
- Euro 2500 + C.P. 2% per iscrizioni oltre tale data.

**E' previsto uno sconto del 5% per iscrizioni multiple effettuate nella stessa settimana**

### **Disdetta e rinuncia**

In caso di rinuncia a corso iniziato non è consentita la sospensione o il rimborso delle rate pagate.

### **Per info su modalità iscrizione e versamento quota di partecipazione**

MAIL : [centroitalianomindfulness@gmail.com](mailto:centroitalianomindfulness@gmail.com) TELEFONO: 3775731880

## **Docenti del Training**

### **Dott.ssa Loredana Vistarini**

**Fondatrice del CISM Direttore scientifico Docente guida e Insegnante ai Seminari Tematici**



Psicoterapeuta ad orientamento cognitivista/costruttivista a Roma.

Psicoterapeuta anche presso l'Istituto di Medicina Aerospaziale dell'Aeronautica Militare.

Docente presso varie scuole di specializzazione in psicoterapia.

Condutrice di gruppi clinici e training professionali nell'ambito della mindfulness.

Ha ricevuto (prima in Italia) l'abilitazione (Teacher Certification) all'insegnamento del protocollo MBSR dal Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts (UMASS) Medical School.

Formazione di 1 livello in Mindfulness Self Compassion con l'Università di San Diego (UCSD).

Insegnante yoga diplomata ISFY (Federazione Italiana Yoga).

Fondatrice del Centro Italiano Studi Mindfulness.

Direttore scientifico e docente guida dal 2009 a tutt'oggi nel Mindfulness Professional Training (per diventare istruttori)

Docente guida, nel Master in "Mindfulness: clinica e neuroscienze" dell'Università di Roma La Sapienza in collaborazione con il Centro Italiano Studi Mindfulness. (2014 al 2018)

Ha collaborato con le iniziative in Italia del (CfM) Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts (UMASS) Medical School (2014-15-16) e con enti pubblici e privati (Università La Sapienza e Università di Tor Vergata) riguardo alle MBI's (Mindfulness based Interventions).

Ideatrice del "Programma Mindfulness Individuale" (P.I.M.) per percorsi individuali e pazienti in psicoterapia.

Ideatrice del Programma "Time to Change :Mindfulness for Organization" proposto e svolto in aziende

Ha condotto progetti nazionali e internazionali, per l'integrazione della mindfulness in aziende e Enti pubblici (Information Technology, Sanità, Business Solutions). Ospedali riuniti Marche nord, Aeronautica Militare, Aliante Milano, Ospedale Tor Vergata Roma, CamCom Sassari ecc.

Membro del comitato scientifico dell'Accademia Wilderness: scienza, ambiente e salute.

Socio A.Me.Co. (Associazione Meditazione di Consapevolezza) dove pratica meditazione, ed ha seguito gli insegnamenti di Corrado Pensa dal 1993 (32 anni).

### **Dott. ssa Fiammetta D'Emilio Tutor e docente nei Laboratori esperienziali**



Counselor Relazionale ad Approccio Integrato, diplomata alla Scuola CIPA/Università di Tor Vergata di Roma in Art-Counseling.

Socia A.N.Co.Re. (Associazione Nazionale Counselor Relazionali), e membro dell'EAC (European Association for Counseling).

Laureata in Sociologia/Antropologia Culturale presso l'Università La Sapienza di Roma.

Ricercatrice per Progetti Finalizzati del CNR dedicati all'Epidemiologia Psichiatrica.

Master biennale in "Artiterapie espressive e Theatre-Counseling" presso l'Istituto Teatrale Europeo (ITE) di Roma, con cui ha poi collaborato.



Compositrice, computer musician, ricercatrice in ambito sonologico e psicoacustico 1984/99.

Diplomata in Pranoterapia presso il Centro Luce di Capena (RM).

Da 22 anni pratica la Meditazione di Consapevolezza in ambito buddhista presso l'A.Me.Co. di Roma (Assoc. per la Meditazione di Consapevolezza), di cui è socia praticante tutt'ora.

Insegnante Mindfulness - MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) diplomata e certificata dal Centro Italiano Studi Mindfulness di Roma.

Abilitata anche all'insegnamento del Protocollo Individuale Mindfulness (P.I.M.).

Esercita la professione di Counselor, Art-Counselor, Insegnante Mindfulness a Roma ed Amelia (TR) con singoli e gruppi in ambito privato; propone inoltre "percorsi di evoluzione interiore" personalizzati nell'ambito del progetto da lei fondato "Andar con Sé" (pagina Fb e Instagram "Andar con Sé" - sito [www.andarconse.it](http://www.andarconse.it))

### **Dott.ssa Cinzia Iantaffi Insegnante al Seminario Tematico ad orientamento scuole**



Inizia a praticare meditazione nel 2006, traendo insegnamento dal Maestro Thich Nhat Hanh. Laureata in Scienze dell'Educazione e in Scienze Pedagogiche; Laureata in Psicologia Dinamica presso l'Università Guglielmo Marconi; Istruttore Senior Mindfulness e MBSR; Insegnante e Tutor dei Disturbi di Apprendimento. Insegnante Mind Up Italia (mindfulness per l'età evolutiva).

Ha condotto nel 2018 una ricerca correlazionale, in collaborazione con l'Università degli Studi Roma Tre, all'interno di un liceo di Roma, dal titolo "Attitudine Mindful e benessere psicologico in età evolutiva". Volontaria presso la Fondazione Alessandra Bisceglia W Ale Onlus.

Conduce gruppi di adulti e bambini in ambito mindfulness.

### **Dott. Andrea Polidoro Insegnante con la dott.ssa Vistarini al Seminario Tematico per la Psicoterapia**



Nato a Latina il 4 Luglio 1974

Laurea in Medicina e Chirurgia e Specializzazione in Psichiatria presso "Università degli Studi La Sapienza" - Roma

Dirigente Medico Psichiatra ASL Roma 1: Responsabile Comunità Terapeutico Riabilitativa Psichiatrica "Tarsia", via GB Piatti 19 e Responsabile Accoglienza e Trattamento Ambulatorio Psichiatria Casa della Salute Roma Prati (Ospedale Oftalmico)

Specializzazione in Psicoterapia Psicoanalitica presso Società Italiana di Psicoterapia psicoanalitica (SIPP)

Perfezionamento in Psichiatria di Consultazione e Clinica Psicosomatica presso

Università Cattolica - Roma

Terapeuta EMDR di secondo livello presso Associazione EMDR Italia

Istruttore Mindfulness (Centro Italiano Studi Mindfulness- CISM)

Già docente in Teoria e Clinica Psicosomatica presso SFPID

Già Coordinatore Società Italiana di PsicoNeuroEndocrinoImmunologia- SIPNEI

Perfezionamento in "uso clinico della Cannabis Medica" presso Cannabiscienza Italia

Formazione in corso in Control Mastery Theory presso il Control Mastery Theory Italian Group (CMT-IG), Roma

### **Dott.ssa Monica Maria Cavallo Insegnante al Seminario Tematico per coach counselor**



Istruttrice Senior di Mindfulness, trainer dei protocolli MBSR e MB-EAT, sono formata per la conduzione dei protocolli presso il CISM di Roma.

Da oltre venticinque anni sperimento e sono impegnata in studi e ricerche per lo sviluppo della consapevolezza e per la diffusione delle pratiche che la sostengono nelle realtà occidentali. Formatrice presso realtà aziendali nazionali e multinazionali, porto l'esperienza della consapevolezza come agente profondo di trasformazione e della mindfulness come pratica di sviluppo individuale e collettivo, conducendo corsi per Manager e Professional. Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche, counselor supervisor e trainer, coach sistemico evolutivo, autrice di articoli per riviste

specializzate nel settore del benessere, relatrice a convegni e tavole rotonde sui temi dello sviluppo personale e collettivo, sono co-autrice del libro *Mente Cervello e Respiro* che offre un punto di vista scientifico occidentale sulla validità delle pratiche di consapevolezza.

### **Dott. Maurizio Rapotec Insegnante al Seminario Tematico per discipline corporee**



Lavoro come personal trainer, istruttore di pilates e mindfulness “coach” a Trieste.

La mia formazione in campo sportivo nasce a Milano nei primi anni '90, dove mi certifico in fitness musicale, personal training e pilates matwork.

Negli anni 90 mi trasferisco a Roma dove inizio la mia attività di preparatore personale collaborando con prestigiose palestre e allenando nel corso degli anni, sportivi, politici, giornalisti, star del mondo dello spettacolo. Qui mi diploma istruttore con il Centro Italiano Studi Mindfulness, con una tesi sulla possibilità di inserire il pilates all'interno di programmi di mindfulness.

Dal 2013 sono a Trieste, la mia città natale dove propongo un programma di Mindfulness-pilates anche da erogare in allenamento one to one, per le riabilitazioni, per prepararsi ad una gara, per dimagrire, per stare semplicemente meglio.

### **Dott. Pietro Esposito Insegnante al Seminario Tematico per le aziende**



Laureato in Sociologia (Urbino), specializzato in statistica economica (Roma), master universitario Coach (Roma), istruttore MBSR certificato dal Centro Italiano Studi Mindfulness (Roma)

Decennale esperienza di direttore generale della Camera di commercio di Sassari, dove tutt'ora opero con passione dal 2011

Dirigente nell'agenzia di sviluppo Demos (2003-2011)

Docente a contratto nel Master Universitario “Turismo e sviluppo sostenibile”, presso

l'Università di Sassari (2000-2006)

Autore di numerosi studi e dossier sullo sviluppo locale e la governance territoriale

Project manager per numerosi progetti di innovazione organizzativa e potenziamento delle competenze del personale impegnato nella pubblica amministrazione.

Speaker e discussant in convegni e seminari di studio da oltre 30 anni

Pratica decennale di Iyengar Yoga e meditazione

## Docenti esterni

### Dott. Giuseppe Pagnoni Neuroscienze



Neuroscienziato e fisico, conosciuto a livello internazionale per i suoi lavori svolti con fMRI e PET sull'impatto della meditazione su attenzione e variazioni volumetriche cerebrali. Professore presso il Dipartimento di Scienze Biomediche, Metaboliche e Neuroscienze dell'Università Modena-Reggio Emilia, è coinvolto in diversi progetti di ricerca nel campo delle neuroscienze. Ha un particolare interesse per l'impatto della meditazione sull'attività del cervello, oltre all'interazione della funzione immunitaria con i processi cognitivi e dell'umore e il ruolo dei gangli basali in codifica probabilistica di eventi e processi decisionali.

### Dott.ssa Neva Papachristou Dharma



Socio fondatore e, insieme a Corrado Pensa, insegnante guida dell'Associazione per la Meditazione di Consapevolezza, A.Me.Co.. Studia e pratica il Dharma dal 1984 in Europa e in USA, sia con Corrado Pensa sia con insegnanti dell'Insight Meditation Society di Barre, Mass. USA e del Cambridge Insight Meditation Centre Cambridge, USA. È stata nominata insegnante di Dharma, secondo la Tradizione Theravada, da Larry Rosenberg, insegnante Senior dell'Insight Meditation Society e insegnante guida del Cambridge Insight Meditation Center. È laureata in filosofia con una tesi su Ajahn Sumedho e la diffusione del Buddhismo in Occidente.

È direttrice editoriale di SATI, la rivista dell'A.Me.Co.. Nel settembre 2012 ha pubblicato, insieme a Corrado Pensa, per la casa editrice Arnoldo Mondadori, *Dare il cuore a ciò che conta. Il Buddha e la meditazione di consapevolezza*.