



SCHEDA MASTER

Titolo	Pratiche di consapevolezza e mindfulness in neuroscienze, negli ambiti della cura e della salute
Codice	6241
Livello	I livello
Direttore/Direttrice	Giulia Pierangeli
Area disciplinare	Medica
Descrizione del master: obiettivi/target	<p>L'Alma Mater Studiorum Università di Bologna, sede amministrativa di Bologna, ai sensi del Decreto 22 ottobre 2004, n. 270 del Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca, attiva, per l'anno accademico 2025- 2026, il Master universitario di I livello in "Pratiche di consapevolezza e mindfulness in neuroscienze, negli ambiti della cura e della salute". Il Master ha come obiettivo quello di:</p> <ul style="list-style-type: none">- fornire conoscenze sulle basi dei meccanismi neurali delle tecniche contemplative e degli effetti della meditazione sulla plasticità neuronale, sullo stato di coscienza, sui meccanismi di controllo dell'attenzione, delle emozioni, dell'interocezione, del sistema nocicettivo e del sistema nervoso vegetativo.-Approfondire l'effetto delle tecniche meditative nel mantenimento del benessere, nella gestione dello stress e nel controllo dei fenomeni allostatici.-Studiare l'applicazione delle tecniche meditative in specifici ambiti clinici.-Realizzare un percorso di crescita personale basato su metodiche che il partecipante utilizzerà su di sé, con la supervisione di un Docente di qualificata esperienza-Addestramento all'uso dei Protocolli Mindfulness e delle Pratiche di Consapevolezza nei trattamenti medici, psicologici e nei progetti di promozione della salute.
Titoli richiesti per l'accesso	<p>- Lauree triennali e/o magistrali conseguite ai sensi del DM 270/04 (o lauree di primo e/o secondo ciclo eventualmente conseguite ai sensi degli ordinamenti previgenti DM 509/99 e Vecchio Ordinamento) nei seguenti ambiti disciplinari/classi di laurea: Medicina e Chirurgia (46/S, LM-41, LM-42), Scienze e Tecniche Psicologiche (L-42), Psicologia (58/S, LM-51, vecchio ordinamento), Scienze Biologiche (L-13), Biologia (LM-06), Scienze della nutrizione umana (LM-61), Fisioterapia (L/SNT1), Logopedia (L/SNT2); Educazione professionale abilitante alla professione sanitaria di educatore professionale (L/SNT2); L/SNT1 – Professioni Sanitarie, Infermieristiche e Professione Sanitaria Ostetrica, L/SNT3 - classe delle lauree in professioni sanitarie</p>



	<p>tecniche; LM13 - farmacia e farmacia industriale;</p> <p>- lauree triennali e/o lauree magistrali conseguite all'estero negli ambiti disciplinari su indicati e ritenute valide ai fini dell'ammissione al Master</p>
Altri requisiti per l'accesso (iscrizione all'Albo, scuole di specializzazione, altri titoli, lingua inglese, esperienza professionale, ecc)	<p>Il Master è rivolto a laureati in discipline sanitarie, tuttavia in base ad una valutazione positiva preliminare della Commissione Giudicatrice possono essere ammessi al percorso di selezione anche candidati in possesso di lauree affini a quelle sopra indicate, purché in presenza di un curriculum vitae et studiorum che documenti una qualificata competenza nelle materie oggetto del master.</p>
Piano didattico	<ol style="list-style-type: none">1. Onde cerebrali e neurofisiologia degli stati meditativi - SSD: MPSI/02 - docente titolare: Angelo Gemignani2. La respirazione tra psicofisiologia e fenomenologia – SSD: M-PSI/08 – Docente titolare: Eliana Di Tillo3. Meditazione in ambito sanitario - SSD: MEDS-12/A - docente titolare: Giovanna Calandra Buonauro4. Interazione cuore e cervello - SSD: BIOS-08/A- docente titolare: Gioacchino Pagliaro5. Mindfulness, corpo e benessere - SSD: MPSI/08 - docente titolare: Eliana Di Tillo6. Meditazione e qualità del sonno - SSD: MED/26 - docente titolare: Federica Provini7. Allostasi, emicrania, epilessia, meditazione- SSD: MEDS-12/A- docente titolare: Giulia Pierangeli8. Stati di coscienza, sonno e sistema nervoso vegetativo - SSD: MEDS-12/A- docente titolare: Giulia Pierangeli9. Epigenetica, stress e meditazione- SSD: MED/04 - docente titolare: Paolo Garagnani10. Neuroimaging e meditazione - SSD: MEDS-22/B - docente titolare: Luigi Cirillo11. Supervisione e monitoraggio project work - SSD: MEDS-12/A- docente titolare: Giulia Pierangeli <p>Altre attività</p>



	<ol style="list-style-type: none">1. La meditazione in oncologia – La meditazione in cardiologia – La meditazione in neurologia – SSD: M-PSI/08 – Docente titolare: Gioacchino Pagliaro2. Meditazione, evoluzione personale e guarigione spirituale – Docente titolare: Ven. Ghialten Ciötso Daniela Brandstetter3. La regolazione emozionale: tecniche psicocorporee e pratiche di consapevolezza – SSD: M-PSI/08 – Docente titolare: Eliana Di Tillo4. Intenzionalità di guarigione e gestione dello stress – SSD: M-PSI/08 – Docente titolare: Gioacchino Pagliaro5. Meditazione e pratiche di consapevolezza in ambito psicologico e clinico – SSD: M-PSI/08 – Docenti titolari: Eliana Di Tillo e Marialuisa Rausa6. Filosofia, spiritualità e psicologia buddhista – SSD: M-PSI/08 – Docente titolare: Ven. Ghialten Ciötso Daniela Brandstetter7. Le pratiche contemplative – Docente titolare: Massimo Gusmano
Scadenza Bando (iscrizione alla selezione)	03/11/2025
Modalità di selezione	Selezione per titoli e colloquio Punteggio minimo 60 e punteggio massimo 100 In caso di ex-aequo precede il candidato anagraficamente più giovane di età
Data Selezione	10/11/2025
Data Pubblicazione della graduatoria	17/11/2025 Le graduatorie sono consultabili su Studenti Online inserendo il nome utente e la password
Periodo di immatricolazione	17/11/2025 - 01/12/2025
Posti disponibili	Numero minimo 15 - Numero massimo 40
Costi	Quota di partecipazione alla selezione: € 60,00 (contributo per prestazioni amministrative non rimborsabile, art. 1 del bando di ammissione)



	<p>Contributo totale 3.500,00 € (tremilacinquecento euro): prima rata 2.000,00 € (duemila euro) (da pagare tassativamente entro il 01/12/2025); seconda rata 1.500,00 € (millecinquecento euro) (da pagare entro il 31/03/2026)</p>
<p>Posti in sovrannumero riservati a studenti in possesso di certificazione di invalidità civile pari o superiore al 66% o di certificazione ai sensi della legge 104/92 (facoltativo, a discrezione della direzione)</p>	<p>Il master non rientra nella tipologia di corsi per cui è previsto l'esonero dalla tassa di iscrizione e dai contributi universitari (D. Lgs 68/2012, art.9, comma 8). Tuttavia, come riportato nelle apposite linee guida e in accordo con la direzione del master, è possibile prevedere l'iscrizione di uno studente in possesso di certificazione di invalidità civile pari o superiore al 66% o di certificazione ai sensi della Legge 104/92, purché idoneo alla selezione, in sovrannumero e con esonero dal pagamento delle quote di iscrizione, al netto degli oneri fissi e del contributo di iscrizione alla selezione.</p> <p>Per poter concorrere al posto in esonero, l'interessato deve presentare richiesta esplicita sotto forma di autocertificazione e allegare il certificato di invalidità INPS insieme alla candidatura entro la data di scadenza del bando.</p> <p>Il beneficio è assegnato esclusivamente allo studente che ha presentato documentazione idonea e che si sia collocato in graduatoria con un punteggio maggiore rispetto ad altri eventuali richiedenti.</p> <p>È previsto n. 1 posto per studenti in sovrannumero, purché idoneo alla selezione, con esonero dal pagamento delle quote di iscrizione, al netto degli oneri fissi e del contributo di iscrizione alla selezione.</p>
<p>Posti riservati al personale TA e CEL dell'Alma Mater Studiorum (solo per i master con frequenza part time)</p>	<p>Due posti in sovrannumero sono riservati a personale tecnico amministrativo e CEL dell'Alma Mater Studiorum solo per i master con frequenza part time, con esonero dal pagamento del contributo di iscrizione al netto degli oneri fissi. Preferibilmente prima dell'iscrizione alla selezione, gli interessati devono compilare il modulo presente nella pagina intranet Misure per la partecipazione a iniziative di alta formazione riconosciute dall'Università di Bologna per tecnici amministrativi e CEL . APOS comunicherà l'esito della valutazione, sia positivo sia negativo, direttamente al richiedente.</p> <p>Per ulteriori informazioni contattare: apos.master-ta@unibo.it</p>
<p>Posti riservati l'associazione Almae Matris Alumni</p>	<p>È previsto 1 posto in sovrannumero, con quota agevolata (20% in meno rispetto al contributo di iscrizione) per gli Alumni (ovvero ex</p>



	<p>studenti dell'Alma Mater Studiorum) iscritti all'Associazione Almae Matris Alumni.</p> <p>Gli interessati per poter concorrere all'ottenimento della quota agevolata devono compilare l'apposito modulo presente nella sezione "avvisi" del master.</p>
Uditori (se previsti)	<p>Sono previsti uditori in una percentuale non superiore al 20 % degli iscritti, in accordo all'art. 8 del bando di ammissione.</p> <p>Gli interessati devono segnalare la propria volontà direttamente alla segreteria didattica del master entro la scadenza delle immatricolazioni. L'accoglimento della richiesta sarà comunicato entro il 10/12/2025.</p> <p>Qual' ora non tutti i posti per uditori siano coperti entro il termine sopra indicato, la direzione a si riserva di valutare anche candidature pervenute successivamente, fino a copertura dei posti disponibili e comunque non oltre l'inizio delle lezioni</p> <p>Il contributo richiesto agli uditori è di 2.000,00 Euro (rata unica da pagare al momento dell'iscrizione). L'uditore non sostiene l'esame finale, non ha obbligo di frequenza, non partecipa allo stage, non ha l'obbligo di preparazione del project work, non acquisisce il titolo di Master in Pratiche di consapevolezza e mindfulness in neuroscienze, negli ambiti della cura e della salute, non acquisisce CFU. La segreteria didattica rilascia all'uditore un attestato di frequenza che riporta le ore effettivamente svolte.</p>
Sede amministrativa	Bologna
Sede di svolgimento	Bologna
Lingua	Italiano
Durata	Annuale
CFU	60
Frequenza obbligatoria	75%
Modalità di erogazione della didattica	In presenza
Modalità di svolgimento dello Stage o project work e della prova finale	Fino a 300 ore e 12 CFU di stage presso l'Istituto Lama Tzong Khapa ILTK Pomaia (PISA). Si andranno a studiare e sperimentare i punti chiave della meditazione buddhista, proponendoli in modo laico per consentire ad ogni tirocinante di avere una chiara prospettiva di che cosa sia la meditazione e di come poterla applicare nella



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

AREA
FORMAZIONE E DOTTORATO

	quotidianità. Ci si soffermerà in particolare sulle pratiche di consapevolezza e di concentrazione, per imparare i metodi idonei a calmare la mente e a entrare in contatto con la sua vera natura. Si insegneranno differenti meditazioni analitiche, con l'obiettivo di trasformare la mente e di sviluppare attitudini positive che siano di beneficio a sé stessi e agli altri.
Inizio delle lezioni e informazioni sul calendario delle attività formative	Gennaio 2026 1 weekend al mese per un anno
Altre informazioni	
Per informazioni di carattere amministrativo	Contattare l'ufficio master master@unibo.it
Per informazioni di carattere scientifico-didattico	Fondazione Alma Mater - Segreteria iniziative ambito medico-sanitario fam.didatticamedica@unibo.it