



La **Mindfulness Biodinamica**© è una pratica di autoregolazione psicocorporea che promuove presenza, stabilità e riduzione dello stress, attraverso l'ascolto del respiro, delle sensazioni e degli stati interni. Integra quiete, centratura, linea mediana e *felt sense*, per migliorare equilibrio, resilienza e capacità di gestione emotiva.

#### COSTI:

- **3 MODULI:** Per soci 399,00 € (IVA inclusa e quota associativa compresa).  
Per non soci 450,00 € (iva inclusa)

- **1 MODULO:** Per soci 150,00 € (IVA inclusa e quota associativa compresa).  
Per non soci 200,00 € (iva inclusa)

Sede del corso:

Villa La Stella  
Via Jacopone da Todi, 12 - Firenze

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

FIMO srl FIRENZE

Tel. 055-6800389 - email: [segreteria@fimo.biz](mailto:segreteria@fimo.biz)

[www.fimo.biz](http://www.fimo.biz)



**LivWell**  
Benessere e Cura di Sé

MEDITAZIONE MINDFULNESS  
BIODINAMICA ©

CORSO INTENSIVO, PRESENZA E ASCOLTO

a cura di LILIANA FANTINI  
Professionista Olistico con riconoscimento A.I.P.O.  
e Istruttrice Mindfulness Biodinamica

7 MARZO 2026 - 4 APRILE 2026 - 2 MAGGIO 2026

FIRENZE  
VILLA LA STELLA  
*Accreditamento E.C.M.*

## MODULO 1. PRESENZA CHE CURA 7 MARZO 2026

10:00	PRINCIPI E METODI DELLA MEDITAZIONE
	MINDFULNESS BIODINAMICA © ED I SUOI EFFETTI
11:00	COSA SIGNIFICA ESSERE PRESENTI
12:00	ESPERIENZA MEDITATIVA – MEDITAZIONE DEI 3 RESPIRI E DISIDENTIFICAZIONE
13:30	LUNCH
14:30	SENTIRE IL PROPRIO CORPO ATTRAVERSO IL RESPIRO
15:30	IL DIARIO CONSAPEVOLE
16:00	CONDIVISIONE
16:30	ESPERIENZA DELLA LINEA MEDIANA
17:00	IL GROUNDING
17:30	SINTESI E CONCLUSIONE

**LivWell**  
Benessere e Cura di Sé

## MODULO 2. OLTRE LE PAROLE L'ARTE DELL'ASCOLTO 4 APRILE 2026

10:00	CONDIVISIONE ESPERIENZA ACQUISITA
10:30	L'ASCOLTO INTERIORE
11:30	IL DIARIO CONSAPEVOLE
12:00	MEDITAZIONE DEI DUE CUORI
13:00	LUNCH
14:00	METTA (amorevole gentilezza)
14:30	KARUNA (compassione)
15:30	MUDITA (empatia nella gioia)
16:00	UPEKKA (equanimità)
16:30 - 18:00	SPIEGAZIONE DEI BRAHAMAVIHARA E CONDIVISIONE

## MODULO 3. LA QUIETE IN SITUAZIONE DI STRESS 2 MAGGIO 2026

10:00	CONDIVISIONE
10:30	INTRODUZIONE SULLA QUIETE
11:00	MEDITAZIONE DELLA QUIETE E IL PUNTO IMMOBILE
12:00	DIARIO CONSAPEVOLE
12:30	CONDIVISIONE
13:00	LUNCH
14:00	ESPERIENZA: AFFRONTARE LE SITUAZIONE DIFFICILI STANDO AL CENTRO
15:00	LE RISORSE
16:00	MEDITAZIONE TOUCH AND GO
17:00	SINTESI E CONDIVISIONE FINALE
18:00	CONCLUSIONE



Conduce: Liliana Fantini  
Professionista Olistico con riconoscimento A.I.P.O.  
Istruttrice di Meditazione Mindfulness Biodinamica®  
iscritta all'albo numero 779



VINCERE IL DOLORE Onlus

### CREDITI E.C.M.

I crediti verranno erogati per Medici chirurghi, Psicologi, Infermieri, Dietisti, Fisioterapisti.

I crediti formativi ECM saranno certificati dal Provider Vincere il Dolore Onlus (n. 1291) secondo la regolamentazione approvata dalla Commissione Nazionale per la Formazione Continua.