



**Università
San Raffaele**
Roma

MASTER di I Livello

MINDFULNESS E NEUROSCIENZE DELLA SALUTE. Modalità BLENDED

2^a Edizione

1500 ore 60 CFU

Anno accademico 2025/2026

MA328

Titolo	MINDFULNESS E NEUROSCIENZE DELLA SALUTE. Modalità BLENDED
Edizione	2 ^a Edizione
Area	CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS
Categoria	MASTER
Livello	I Livello
Anno accademico	2025/2026
Durata	Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 1500 ore corrispondenti a 60 CFU
Presentazione	Il professionista formato acquisirà solide competenze, capacità pratiche e metodologiche nell'utilizzo in area clinica, riabilitativa, della psicologia positiva e del benessere e dei principali protocolli mindfulness. Il professionista sarà inoltre introdotto nella Neuropsicologia del Benessere dell'area sanitaria utilizzando tecniche, tra cui biofeedback, neurofeedback e tecniche di rilassamento e gestione dello stress.
Finalità	Il Master propone una formazione interdisciplinare che integra neuroscienze affettive, regolazione neuroendocrina-immunitaria, metodologie cliniche di terza ondata e strategie di promozione della salute. L'obiettivo è formare operatori capaci di: • comprendere i meccanismi neuro-psico-sociali sottesi al cambiamento mindful; • progettare percorsi mindfulness-informed per i contesti clinici, educativi, organizzativi e ambientali; • valutare gli esiti con strumenti psicologici e comportamentali accessibili e validati; • facilitare benessere, resilienza e trasformazione culturale a livello individuale e sistemico.

Contenuti	<table><tr><th></th><th>Modulo</th><th>Tematica</th><th>SSD</th><th>CFU</th></tr><tr><td>1</td><td>Mod.1</td><td>Fondamenti di Neuroscienze e Mindfulnesspistemologia della Mindfulness</td><td>PSIC-01/A</td><td>6</td></tr><tr><td>2</td><td>Mod.2</td><td>Embodied Cognition e Coscienza Corporea</td><td>PSIC-04/B</td><td>6</td></tr><tr><td>3</td><td>Mod.3</td><td>Il SÃ©, lâ€™identitÃ e la mente</td><td>PSIC-04/B</td><td>6</td></tr><tr><td>4</td><td>Mod.4</td><td>Regolazione Emotiva nella neuroscienza e nella meditazione</td><td>PSIC-01/A</td><td>6</td></tr><tr><td>5</td><td>Mod.5</td><td>Applicazioni Cliniche e neuroscienza della salute</td><td>PSIC-04/B</td><td>6</td></tr><tr><td>6</td><td>Mod.6</td><td>Tecnologie e Neuroscienze Applicate: â€" App, bio/neurofeedback, realtÃ virtuale, neuroscienze ambientali e forest bathing</td><td>PSIC-04/B</td><td>3</td></tr><tr><td>7</td><td>Mod.7</td><td>Natura, ambiente e meditazione ecologica</td><td>PHIL-04/B</td><td>3</td></tr><tr><td>8</td><td>Laboratori</td><td>Laboratori</td><td></td><td>12</td></tr><tr><td>9</td><td>Tirocinio</td><td>Tirocinio</td><td></td><td>8</td></tr><tr><td>10</td><td>Prove di verifica-tesi</td><td>Prove di verifica-tesi</td><td></td><td>4</td></tr><tr><td colspan="2">Totale</td><td></td><td>60</td><td></td></tr></table>		Modulo	Tematica	SSD	CFU	1	Mod.1	Fondamenti di Neuroscienze e Mindfulnesspistemologia della Mindfulness	PSIC-01/A	6	2	Mod.2	Embodied Cognition e Coscienza Corporea	PSIC-04/B	6	3	Mod.3	Il SÃ©, lâ€™identitÃ e la mente	PSIC-04/B	6	4	Mod.4	Regolazione Emotiva nella neuroscienza e nella meditazione	PSIC-01/A	6	5	Mod.5	Applicazioni Cliniche e neuroscienza della salute	PSIC-04/B	6	6	Mod.6	Tecnologie e Neuroscienze Applicate: â€" App, bio/neurofeedback, realtÃ virtuale, neuroscienze ambientali e forest bathing	PSIC-04/B	3	7	Mod.7	Natura, ambiente e meditazione ecologica	PHIL-04/B	3	8	Laboratori	Laboratori		12	9	Tirocinio	Tirocinio		8	10	Prove di verifica-tesi	Prove di verifica-tesi		4	Totale			60	
	Modulo	Tematica	SSD	CFU																																																									
1	Mod.1	Fondamenti di Neuroscienze e Mindfulnesspistemologia della Mindfulness	PSIC-01/A	6																																																									
2	Mod.2	Embodied Cognition e Coscienza Corporea	PSIC-04/B	6																																																									
3	Mod.3	Il SÃ©, lâ€™identitÃ e la mente	PSIC-04/B	6																																																									
4	Mod.4	Regolazione Emotiva nella neuroscienza e nella meditazione	PSIC-01/A	6																																																									
5	Mod.5	Applicazioni Cliniche e neuroscienza della salute	PSIC-04/B	6																																																									
6	Mod.6	Tecnologie e Neuroscienze Applicate: â€" App, bio/neurofeedback, realtÃ virtuale, neuroscienze ambientali e forest bathing	PSIC-04/B	3																																																									
7	Mod.7	Natura, ambiente e meditazione ecologica	PHIL-04/B	3																																																									
8	Laboratori	Laboratori		12																																																									
9	Tirocinio	Tirocinio		8																																																									
10	Prove di verifica-tesi	Prove di verifica-tesi		4																																																									
Totale			60																																																										
Requisiti di ammissione	Laurea in: Medicina, Psicologia, Pedagogia e Discipline Sanitarie.																																																												
Termini iscrizione	30 Giugno 2026																																																												
Quota di iscrizione	€ 800,00 ai quali si aggiungono € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta da versare in unica soluzione all'atto dell'iscrizione																																																												
Modalità pagamento	La quota di iscrizione è di: Modalità Blended: € 4.000,00 (quattromila/00) I pagamenti possono essere effettuati in rate così ripartite: • quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas • quota immatricolazione: € 800,00 da versare all'Università San Raffaele • I rata di € 1000,00, entro il 1° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • II rata di € 1000,00, entro il 2° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • III e ultima rata di € 1100,00, entro il 3° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas																																																												

Informazioni**PROCEDURA DI ISCRIZIONE E ACCESSO AI SERVIZI DIDATTICO-AMMINISTRATIVI****Step 1: Pre-iscrizione**

Effettuare la preiscrizione sul portale del Consorzio Universitario Humanitas e procedere con la registrazione Utente:

- modalità blended tramite il seguente LINK: [Modalità BLENDED](#)

Step 2: Immatricolazione

Ricevuta la conferma di pre-iscrizione, procedere con l'immatricolazione sul portale dell'Università Telematica San Raffaele

Il sistema conferma l'invio della Domanda di immatricolazione e comunica il numero di matricola tramite e-mail da parte dell'ufficio immatricolazione dell'Ateneo.

Per essere regolarmente iscritti e ottenere l'accesso ai contenuti didattici sulla piattaforma di e-learning del Consorzio è necessario **inviare via e-mail il proprio numero matricola** a segreteria@consorziohumanitas.com.

Tutte le lezioni saranno disponibili sulla piattaforma del Consorzio Universitario Humanitas.