



**Università
San Raffaele**
Roma

MASTER di I Livello

MINDFULNESS E NEUROSCIENZE DELLA SALUTE. Modalità FAD

2^a Edizione

1500 ore 60 CFU

Anno accademico 2025/2026

MA329

Titolo	MINDFULNESS E NEUROSCIENZE DELLA SALUTE. Modalità FAD
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>-</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>Prova finale</td><td>Prova finale</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	-		12	9	Tirocinio	Tirocinio		8	10	Prova finale	Prova finale		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	-		12																																																									
9	Tirocinio	Tirocinio		8																																																									
10	Prova finale	Prova finale		4																																																									
Totale			60																																																										
Requisiti di ammissione	Laurea in: Medicina, Psicologia, Pedagogia e Discipline Sanitarie.																																																												
Termini iscrizione	30 Giugno 2026																																																												
Quota di iscrizione	€ 540,00 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 FAD: € 2.700,00 (duemilasettecento/00) I pagamenti possono essere effettuati in rate così ripartite: • quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas • quota immatricolazione: € 540,00 da versare all'Università San Raffaele • I rata di € 1000,00, entro il entro il 1° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • Il e ultima rata di € 1060,00, entro il entro il 2° 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 FAD tramite il seguente LINK: [Modalità FAD](#)

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.

Accedere alla sezione personale sul portale del Consorzio Universitario Humanitas con le proprie credenziali ed inserire il numero di matricola ricevuto dall'Ateneo.

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