

# UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PALERMO LABORATORIO DI COMPETENZE TRASVERSALI

## BODY-MIND LAB: ARTE DI VIVERE

### PROGRAMMA:

11 settembre 2023 - ore 16.00-18.00

**Elisabetta di Stefano** (Università di Palermo), *L'arte di vivere una vita bella*

12 settembre 2023 - ore 16.00-18.00

**Salvatore Tedesco** (Università di Palermo), *La consapevolezza di Sé e la corporeità*

13 settembre 2023 - ore 16.00-19.00

**Tiziana Turco** (Università di Palermo), *Introduzione all'area verde dell'Orto botanico di Palermo inteso come spazio di benessere e di crescita personale*

**Dana Svorova** (Università di Palermo), *Introduzione alla pratiche corporee di tipo esperienziale, practice session*

14 settembre 2023 - ore 16.00-19.00

**Antonella D'Amico** (Università di Palermo), *Intelligenza Emotiva*

15 settembre 2023 - ore 16.00-18.00

**Giuseppe Messina** (Università San Raffaele Roma), *Elementi di Posturologia integrata: stimoli visivi positivi e negativi*

18 settembre 2023 - ore 16.00-18.00

**Dana Svorova** (Università di Palermo), *Embodied Emotions, relazione mente-corpo*

19 settembre 2023 - ore 16.00-19.00

**Caterina Forte** (Centro Forte Feldenkrais, Palermo), *Principi del metodo Feldenkrais, practice session*

20 settembre 2023 - ore 16.00-18.00

**Dana Svorova** (Università di Palermo), *Le pratiche corporee esperienziali e la ricerca scientifica, practice session*

21 settembre 2023 - ore 16.00-19.00

**Cinzia Orlando** (Centro Mindfulness, Palermo), *Principi di Mindfulness, practice session*

22 settembre 2023 - ore 16.00-18.00

**Francesca Castello** (ASP, Palermo, Medicina dello Sport), *Ruolo dell'alimentazione nella prevenzione della salute e del benessere*



Università  
degli Studi  
di Palermo

SUM Scienze  
Umanistiche  
Unipa



**DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANISTICHE**  
**LABORATORIO TEORICO-ESPERIENZIALE (3 CFU), ed. 12, aula A5**

info: [dana.svorova@unipa.it](mailto:dana.svorova@unipa.it)