



Università
degli Studi
di Palermo

TLC - CIMDU
Teaching and Learning Centre
Centro per l'innovazione e
il miglioramento
della didattica universitaria

BODY-MIND LAB: DIDATTICA INNOVATIVA PER IL BENESSERE INTEGRATO

Elisabetta Di Stefano, Dana Svorova, Leonardo Armato



TLC-CIMDU - *Giornata della Didattica Innovativa 2025*, Sala delle Capriate - Steri 13 gennaio 2025

BODY-MIND LAB

laboratorio teorico-esperienziale

Il Body-Mind Lab si pone come un'esperienza didattica innovativa che intreccia saperi diversi per esplorare la natura umana in relazione al benessere psico-fisico.

Attività didattica teorica: presso la facoltà di Scienze Umanistiche dell'Università degli Studi di Palermo.

Attività esperienziale: presso l'Orto botanico di Palermo.

Strategia metodologica: didattica integrata con approccio esperienziale "learner centered"

Strumenti: materiale didattico, diario di bordo

Modalità: intensiva.

Durata: 25 ore

Certificato formativo: Open Badge 3 livelli

Modalità degli esami: elaborato scritto



*Body-Mind Lab:
human embodiment, salute,
arte di vivere*

Obiettivi

Obiettivi principali:

- acquisizione di una maggiore consapevolezza di sé
- acquisizione delle nozioni e degli strumenti indispensabili per ritrovare il benessere psico-fisico
- sviluppare le capacità per affrontare efficacemente le sfide di una società in rapido cambiamento
- acquisizione di strumenti concreti per migliorare la qualità della vita quotidiana
- sviluppare potenzialità cognitive come attenzione, concentrazione, problem solving, e delle soft skills personali come autoefficacia, resilienza, autoascolto, gestione costruttiva delle emozioni, ecc.
- stimolare l'intelligenza naturalistica per una vita ecosostenibile, per un futuro migliore
- avviamento verso un percorso di perfezionamento e crescita personale
- Il progetto si struttura in linea con il Sustainable Development Goals 2030 - *Good Health and Well-being, Quality Education e Life on Land*

Attività svolte e studenti coinvolti

**BODY-MIND LAB:
HUMAN EMBODIMENT, SALUTE,
ARTE DI VIVERE**

INTERVERRANNO:

Antonella D'Amico, docente di Psicologia, Università di Palermo
Pietro Di Fiore, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione e in Medicina dello Sport, ASP Palermo
Elisabetta Di Stefano, docente di Estetica, Università di Palermo
Caterina Forte, insegnante del metodo Feldenkrais, Centro Forte Feldenkrais Milano-Palermo
Giuseppe Messina, docente di Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Università di Palermo
Cinzia Orlando, psicologa e psicoterapeuta, insegnante di Mindfulness, Centro Mindfulness Palermo
Dana Svorova, Ph.D, cultore della materia Estetica, Università di Palermo, insegnante Yoga 200 YogaAlliance
Salvatore Tedesco, docente di Estetica, Università di Palermo
Patrizia Turriziani, docente di Neuropsicologia, Università di Palermo

LABORATORIO TEORICO-ESPERIENZIALE (3CFU)
A.A. 2022/2023 PRIMO SEMESTRE (OTTOBRE-GENNAIO)

Università degli Studi di Palermo

ISCRIZIONI: dana.svorova@unipa.it

SUM Scienze Umanistiche Unipa

Università 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*
18 settembre 2023 - ore 16.00-19.00
Dana Svorova (Università di Palermo), *Introduzione alla pratica corporea di tipo esperienziale*
14 settembre 2023 - ore 16.00-19.00
Caterina Forte (Centro Forte Feldenkrais, Palermo), *Principi del metodo Feldenkrais*
15 settembre 2023 - ore 16.00-18.00
Giuseppe Messina (Università San Raffaele Roma), *Modelli interpretativi della postura umana*
18 settembre 2023 - ore 16.00-18.00
Patrizia Turriziani (Università di Palermo), *L'embodiment, rapporto mente-corpo*
19 settembre 2023 - ore 16.00-19.00
Dana Svorova (Università di Palermo), *Le pratiche corporee esperienziali e la ricerca scientifica*
20 settembre 2023 - ore 16.00-18.00
Antonella D'Amico (Università di Palermo), *Intelligenza Emotiva*
21 settembre 2023 - ore 16.00-19.00
Cinzia Orlando (Centro Mindfulness, Palermo), *Principi di Mindfulness*
22 settembre 2023 - ore 16.00-18.00
Pietro Di Fiore (ASP, Palermo, Medicina dello Sport), *Ruolo dell'alimentazione nella prevenzione e nel conseguimento del benessere*

LABORATORIO TEORICO-ESPERIENZIALE
a cura di Dana Svorova ed Elisabetta Di Stefano
info: dana.svorova@unipa.it

SUM Scienze Umanistiche Unipa



Studenti provenienti dai cds:

- Lingue e Letterature. Studi Interculturali
- Lettere moderne
- Studi filosofici e storici
- Studi in Discipline delle arti, della musica e dello spettacolo
- Scienze e tecniche psicologiche
- Dietistica

Docenti coinvolti



Elisabetta Di Stefano
Estetica



Dana Svorova
Estetica, Yoga Practice



Salvatore Tedesco
Estetica



Antonella D'Amico
Psicologia



Patrizia Turriziani
Neuropsicologia



Giuseppe Messina
Posturologia



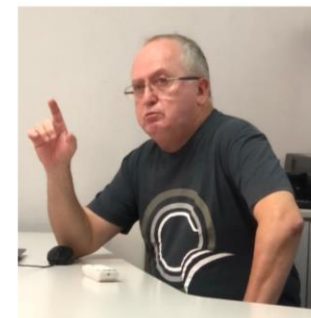
Valerio Giustino
Scienze Psi-Ped-Esercizio Fisico



Caterina Forte
Metodo Feldenkrais



Cinzia Orlando
Mindfulness



Giuseppe Carruba
Scienze della Nutrizione



Francesca Castello
Scienze della Nutrizione

Esempi attività

Parte teorica

Tematiche trattate:

- Somaestetica
- L'estetica della vita quotidiana e arte di vivere
- Relazione mente-corpo, embodiment, la consapevolezza di sé e la corporeità
- Intelligenza emotiva
- Ruolo della postura e benessere psico-fisico
- Ruolo dell'alimentazione nella prevenzione del benessere psico-fisico



Parte esperienziale

Pratiche corporee svolte:

- Introduzione alla pratiche corporee di tipo esperienziale
- Lo yoga e la consapevolezza di Sé
- Il metodo Feldenkrais
- Principi di Mindfulness
- La postura e il nesso con le emozioni e le preferenze estetiche
- Introduzione all'area verde dell'Orto botanico di Palermo inteso come spazio di benessere
- Le pratiche corporee e la ricerca scientifica



Risultati: vantaggi e svantaggi

VANTAGGI:

Accessibile a tutti gli studenti dell'Ateneo

Sperimentazione diretta delle conoscenze acquisite

Educazione al movimento e crescita personale

Stimolazione al confronto tra gli studenti e alla partecipazione attiva

Stimolazione dell'intelligenza naturalistica

SVANTAGGI:

Il punto critico risiede nella comunicazione:

- scarsa divulgazione sui canali istituzionali
- informazione poco efficiente (locandine, ecc.)

Lezioni concentrate in un breve lasso di tempo:

- coincidenza con le lezioni del calendario istituzionale

Prospettive di approfondimento

La complessità dell'argomento legato al body-mind rappresenta una fonte inesauribile di spunti e stimoli per un ulteriore approfondimento. L'impianto teorico-esperienziale del laboratorio consente di far dialogare gli studi umanistici con la ricerca scientifica sperimentando la conoscenza acquisita durante le sessioni pratiche. Il percorso seminariale infine consente di comprendere l'essere umano nella sua totalità funzionale.

Al termine della frequentazione del laboratorio verrà rilasciato il certificato digitale *Open Badge* che si struttura su tre livelli: bronzo, argento e oro dando così agli studenti l'opportunità di sviluppare competenze trasversali più concrete per vivere una vita migliore.

Le tematiche in programmazione nelle edizioni successive: la gestione dello stress, le relazioni interpersonali costruttive, l'intelligenza naturalistica e la sostenibilità, l'alimentazione e il benessere psico-fisico, l'importanza della emozioni nella vita di tutti i giorni.