



**Università
San Raffaele**
Roma

MASTER di I Livello

MINDFULNESS E NEUROSCIENZE DELLA SALUTE. Modalità FAD

2ª Edizione

1500 ore 60 CFU

Anno accademico 2025/2026

MA329

Titolo	MINDFULNESS E NEUROSCIENZE DELLA SALUTE. Modalità FAD
Edizione	2ª 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 <i>gestione</i> dello stress.
Finalità	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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		Modulo	Tematica	SSD	CFU
	1	Mod.1	Fondamenti di Neuroscienze e Mindfulness sistemologia 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	<p style="text-align: center;">€ 540,00</p> <p>ai quali si aggiungono € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta da versare in unica soluzione all'atto dell'iscrizione</p>				
Modalità pagamento	<p>La quota di iscrizione è di:</p> <p>Modalità FAD: € 2.700,00 (duemilasettecento/00)</p> <p>I pagamenti possono essere effettuati in rate così ripartite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 1° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • II e ultima rata di € 1060,00, 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.