



UNIVERSITÀ DI PISA

CORSO DI PERFEZIONAMENTO in:

“Contemplative Studies: dalle antiche tradizioni spirituali alle neuroscienze”

L'Università di Pisa propone il Corso di Perfezionamento ***Contemplative Studies: dalle antiche tradizioni spirituali alle neuroscienze***, un percorso formativo innovativo dedicato all'esplorazione comparativa degli stati di coscienza, delle pratiche contemplative e delle tradizioni meditative che caratterizzano quattro grandi patrimoni spirituali dell'umanità: Buddismo, Cristianesimo, Induismo e Taoismo.

In un'epoca caratterizzata dalla crescente incidenza di disturbi psicologici, stress cronico e malessere esistenziale, questo corso risponde all'urgente necessità di riscoprire e integrare antiche sapienze contemplative che, per millenni, hanno offerto strumenti efficaci per il benessere psicofisico e la salute. Le pratiche contemplative, sviluppate in contesti culturali diversi, convergono infatti nel promuovere stati di equilibrio interiore, resilienza emotiva e consapevolezza profonda – elementi fondamentali per una vita psicologicamente sana e appagante. La validità di questi approcci tradizionali trova oggi significative conferme nelle più avanzate ricerche neuroscientifiche e nel campo della psicologia sperimentale e della medicina psicosomatica, che ne documentano gli effetti benefici sulla regolazione emotiva, la riduzione dell'ansia, la gestione dello stress e il miglioramento delle funzioni cognitive.

Profilo professionale finale

Il corso forma figure professionali qualificate in grado di:

- **Proporsi come operatore di pratiche meditative e contemplative** in contesti educativi, sanitari, sociali, aziendali e di sviluppo personale, portando competenze autentiche e metodologicamente fondate.
- **Svolgere attività di consulenza e formazione** presso istituzioni culturali, religiose, educative e sanitarie su tematiche legate al dialogo interreligioso, alle pratiche contemplative e alla loro integrazione nei contesti laici contemporanei.
- **Collaborare con équipe multidisciplinari in ambito clinico e sanitario** per lo sviluppo, l'implementazione e la valutazione di protocolli terapeutici innovativi basati sulle pratiche contemplative, con particolare attenzione alla gestione dello stress, dei disturbi d'ansia e delle problematiche psicosomatiche.
- **Integrare organicamente le conoscenze e competenze acquisite nella propria pratica professionale** come psicologi, medici, educatori, insegnanti, operatori sanitari, assistenti sociali o guide spirituali, arricchendola con strumenti contemplativi validati dalla tradizione e dalla ricerca contemporanea.

Competenze acquisite

Al termine del corso, i partecipanti avranno acquisito un articolato sistema di competenze:

Competenze teoriche:

- **Conoscenza** dei fondamenti filosofici, antropologici e cosmologici delle tradizioni contemplative studiate.
- **Comprensione fenomenologica** delle diverse concezioni degli stati di coscienza ordinari e non ordinari nelle varie tradizioni.

- **Capacità di analisi comparativa** dei diversi approcci contemplativi, identificandone matrici comuni e specificità distintive.
- **Conoscenza aggiornata delle basi neuroscientifiche** delle pratiche contemplative e dei loro effetti sul sistema nervoso centrale e autonomo.

Competenze pratiche:

- **Conoscenza esperienziale delle tecniche meditative fondamentali** di ciascuna tradizione, acquisita attraverso la pratica guidata.
- **Capacità di condurre sessioni di meditazione** calibrate per diversi contesti e destinatari.
- **Abilità nell'adattare le pratiche contemplative** a diversi ambiti applicativi, dalla clinica all'educazione, dal counseling allo sviluppo organizzativo.
- **Capacità di integrazione delle pratiche contemplative** nella vita quotidiana e professionale, come strumento di autoregolazione e presenza consapevole.

Competenze trasversali:

- **Capacità di facilitare il dialogo interculturale e interreligioso** basato sulla comprensione profonda e rispettosa delle diverse tradizioni contemplative.
- **Sensibilità etica raffinata nell'applicazione delle pratiche contemplative** in contesti laici, evitando appropriazioni culturali superficiali o utilizzi strumentali.
- **Abilità comunicative** per trasmettere efficacemente i concetti fondamentali delle diverse tradizioni, adattando il linguaggio ai diversi pubblici.
- **Competenze relazionali** basate sulla consapevolezza, l'ascolto profondo e l'empatia, sviluppate attraverso la pratica contemplativa continuativa.
- **Capacità di apprendimento permanente** nel campo degli studi contemplativi, con strumenti metodologici per continuare autonomamente la formazione.

Titolo Conseguito

"Diploma Universitario di Perfezionamento" rilasciato dalla Università di Pisa

I corsi di perfezionamento sono corsi di aggiornamento professionale, di durata variabile, in questo caso 144, cui si accede dopo la laurea triennale o magistrale. Per tutte le informazioni riguardo i docenti e gli orari delle lezioni consultare l'allegato.

DIRETTORE DEL CORSO	Ciro Conversano
LUOGO DI SVOLGIMENTO	ILTK (Pomaia)
CONTATTI	contemplativestudiesitalia@gmail.com m.coppola@iltk.org

OBIETTIVI DEL CORSO E CONTENUTI FORMATIVI	Obiettivi del corso 1. Fornire una conoscenza completa delle tradizioni contemplative di Buddismo, Cristianesimo, Induismo e Taoismo, sia a livello teorico che pratico. 2. Sviluppare competenze comparative per identificare e interpretare similarità e differenze tra i diversi approcci contemplativi. 3. Integrare il sapere accademico con l'esperienza diretta delle tecniche meditative, offrendo una formazione olistica. 4. Promuovere un dialogo interculturale e interreligioso autentico basato sulla comprensione profonda delle diverse vie spirituali. 5. Approfondire la connessione tra pratiche contemplative tradizionali e ricerche in ambito neuroscientifico, psicologico e medico. 6. Valorizzare il patrimonio contemplativo dell'umanità come risorsa per affrontare le sfide contemporanee. Contenuti formativi Il corso si articola in tre moduli principali: 1. Modulo teorico-filosofico: ○ Fondamenti teorici delle diverse tradizioni spirituali ○ Antropologia e psicologia contemplativa comparata ○ Epistemologia della coscienza e degli stati non ordinari ○ Ermeneutica dei testi meditativi ○ Neurofenomenologia applicata all'esperienza meditativa 2. Modulo storico-comparativo: ○ Evoluzione storica delle pratiche contemplative ○ Scuole e lignaggi meditativi principali ○ Adattamenti contemporanei delle pratiche tradizionali 3. Modulo pratico-esperienziale: ○ Laboratori guidati di meditazione ○ Ritiri intensivi di pratica contemplativa ○ Tecniche di osservazione fenomenologica ○ Pratiche integrate di consapevolezza corporea, respiratoria ed emotiva Al termine del percorso, i partecipanti acquisiranno competenze teoriche sui fondamenti filosofici e le basi neuroscientifiche delle pratiche contemplative, competenze pratiche nelle tecniche meditative di ciascuna tradizione, e competenze trasversali per facilitare il dialogo interculturale e applicare le pratiche contemplative in vari contesti professionali.
OBBLIGO DI FREQUENZA	70%
DATA INIZIO ATTIVITÀ	28/11/2025

DATA FINE ATTIVITÀ	07/06/2026
MONTE ORE COMPLESSIVO	144
CFU	12
NUMERO DI UDITORI AMMISSIBILI	0
TITOLO DI STUDIO DI LIVELLO UNIVERSITARIO RICHIESTO PER L'AMMISSIONE	È ammesso al corso chiunque sia in possesso di una laurea triennale o magistrale
MODALITÀ DI EROGAZIONE	In presenza
QUOTA PRO-CAPITE PER L'ISCRIZIONE	1680€
DATA DI SCADENZA PER LA PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA DI AMMISSIONE	7/11/2025
MODALITÀ DELLA PROVA SELETTIVA (da effettuarsi nel caso in cui le domande di ammissione fossero superiori al numero degli iscrivibili entro i termini di scadenza del bando)	Selezione CV
LINK PER ISCRIZIONE	https://www.unipi.it/didattica/corsi/corsi-di-perfezionamento/contemplative-studies-dalle-antiche-tradizioni-spirituali-alle-neuroscienze/

CALENDARIO LEZIONI

n.	DATA	DOCENTE/I	MATERIA	TIPOLOGIA	ORE
1	Venerdì 28 Novembre 2025 15:30 – 19:30	Angelo Gemignani	<i>Neuroscienze delle pratiche contemplative</i>	Teoriche	4
2	Sabato 29 Novembre 2025 9:00 – 13:00	Ciro Conversano	<i>Scienze della mindfulness e delle pratiche contemplative</i>	Teoriche	4
3	Sabato 29 Novembre 2025 14:00 – 18:00	Ilaria Vaglini	<i>Neurofilosofia dell'apprendimento contemplativo: dalla plasticità neurale alla coltivazione della virtù</i>	Teoriche	4
4	Domenica 30 Novembre 2025 9:00 – 13:00	Luca Mori	<i>Le pratiche contemplative nella tradizione della filosofia come arte di vivere</i>	Teoriche	4
5	16-17-18 Gennaio 2026 9:00 – 13:00 14:00 – 18:00	Prof. Gianni Pellegrini (Università di Torino), Svamini Hamsananda Ghiri, Svamini Shuddhananda Ghiri e Walter Thirak Ruta	<i>Meditazione e pratiche contemplative nella tradizione induista (teoria e pratica)</i>	8 ore di teoria e 16 ore di pratica ILTK	24
6	13-14-15 Febbraio 2026 9:00 – 13:00 14:00 – 18:00		<i>I fondamenti e le meditazioni del buddhismo (teoria e pratica) Meditazione, preghiera e contemplazione nel mondo cristiano (teoria e pratica)</i>	8 ore di teoria e 16 ore di pratica ILTK	24
7	20-21-22 Marzo 2026 9:00 – 13:00 14:00 – 18:00		<i>I fondamenti e le meditazioni del buddhismo (teoria e pratica) Meditazione, preghiera e contemplazione nel mondo cristiano (teoria e pratica)</i>	8 ore di teoria e 16 ore di pratica ILTK	24
8	17-18-19 Aprile 2026 9:00 – 13:00 14:00 – 18:00		<i>Neiguan: coltivazione interiore taoista (teoria e pratica)</i>	8 ore di teoria e 16 ore di pratica ILTK	24
10	Maggio 2026 Venerdì 15 18.00 – 19.30 Sabato 16 09.00 – 13.00 14.00 – 18.30 Domenica 17 09.00 – 13.00		<i>Coltivare Equilibrio Emotivo: I Quattro Incommensurabili</i>	4 ore di Teoria e 10 ore di pratica ILTK	14

11	Giugno 2026 Venerdì 05 18.00 –19.30 Sabato 06 09.00 –13.00 14.30-18.30 Domenica 07 09.00 -13.00		<i>Lo yoga e il respiro</i> <i>Gli Yoga Tibetani</i>	4 ore di Teoria e 10 di pratica ILTK	14
12	Domenica 7 Giugno 2026 09.00 –13.00	Consiglio del corso	<i>Note conclusive</i> <i>Domande/Risposte</i>	ILTK	4
				Totale	144