

# MOVIMENTO E CONSAPEVOLEZZA:

sinergie fra pratiche di mindfulness e  
attività fisica nella promozione della salute



Mariangela Lanfredi, 24 aprile 2026

Unità di Psichiatria, IRCCS Fatebenefratelli San Giovanni di Dio

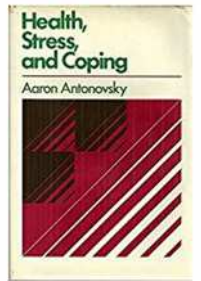
Zip! è un progetto realizzato grazie al sostegno di Fondazione della Comunità Bresciana, in collaborazione con Fondazione Cariplo



# COSA TIENE IN SALUTE LE PERSONE?



- ❑ **Salute:** «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia» (OMS)
- ❑ **Approccio salutogenico:** si concentra su come le persone *mantengono e migliorano la salute*, anche in presenza di stress, malattia o avversità.



Gli individui dispongono di **risorse interne** (coping, problem solving, resilienza) **ed esterne** (supporto sociale, qualità dei servizi sanitari, ambiente). La capacità di utilizzare queste risorse determina quanto efficacemente una persona affronta le sfide e orienta il proprio stato verso la salute.

- **senso di coerenza**, cioè la capacità di percepire la vita come comprensibile, gestibile e significativa.

# LE PRATICHE MENTE-CORPO: strumenti concreti per attivare le risorse salutogeniche?

L'educazione alla salute è un processo continuo che aiuta le persone a *prendere decisioni consapevoli* per mantenere e migliorare la propria salute.

L'OMS riconosce in questo quadro il ruolo essenziale del benessere psicologico e della promozione della salute mentale.

## Dalla teoria alla pratica

Interventi efficaci per promuovere il benessere:

programmi psicoeducativi

approcci cognitivo-comportamentali

tecniche di rilassamento

**mindfulness e movimento consapevole**



# MINDFULNESS

*“La consapevolezza che emerge dal prestare attenzione di proposito, nel momento presente e in maniera non giudicante, allo scorrere dell’esperienza, momento dopo momento”*

Kabat Zinn, fondatore del programma di Riduzione dello Stress basata sulla Mindfulness (MBSR), 2003

Il termine Mindfulness è la traduzione in inglese della parola “Sati” in lingua Pali, che significa “attenzione consapevole” o “attenzione nuda”

**Mindfulness = Sati** Si riferisce alla pedagogia della liberazione insegnata del Buddha, che si articola:



Siddhartha Gotama il Buddha (566–486 aC)

Quattro nobili verità:

- I) Esistenza del malessere (*dukkha*)
- II) Origine del malessere
- III) Cessazione del malessere
- IV) Ottuplice sentiero per la liberazione

Ottuplice sentiero:

- 1) *Samma ditti* (precisa comprensione)
- 2) *Samma sankappo* (precisa intenzione)
- 3) *Samma vacco* (preciso pensiero)
- 4) *Samma kamanto* (precisa azione)
- 5) *Samma ajivo* (precisi mezzi di sussistenza)
- 6) *Samma vayano* (preciso sforzo)
- 7) ***SAMMA SATI*** (precisa presenza mentale)
- 8) *Samma samadhi* (preciso assorbimento)

Settimo di otto fattori che costituiscono il nobile ottuplice sentiero volto a superare la fondamentale condizione di sofferenza tipica della condizione umana nella tradizione buddista.

 FATEBENEFRATELLI

**zip!**

# PROTOCOLLI

## Mindfulness Based Stress Reduction



La RSBM è stata ideata nel 1979 dal dottor Kabat Zinn

Egli ha integrato la meditazione buddista di consapevolezza (Vipassana) con la clinica psicologica contemporanea



## Mindfulness Based Cognitive Therapy: MBCT

(Segal, Williams, Teasdale, 2001)

### APPLICAZIONI CLINICHE

Depressione Maggiore (Teasdale, Williams, Segal, 1995)  
Disturbi d'Ansia (Kabat-Zinn, 1992; Borkovec e Sharpless, 2004; Miller et al., 1995; Roemer & Orsillo, 2002)  
Disturbo da Stress Post-traumatico e Trauma (Follette et al., 2008; Foa et al. 2000)  
Disturbo Borderline di Personalità (Linehan, 1993)  
Disturbi Alimentari (Baer et al., 2007; Kristeller et al., 1999; Telch, Agras, & Linehan, 2001; Quillian-Wolever, 2008)  
Disturbo da Deficit di Attenzione con Iperattività (Smalley et al., 2007; Zilowska et al., 2008)  
Disturbo Ossessivo-Compulsivo (Schwartz, 1997; Gorbis, 2004; Didonna, 2008)  
Abuso di sostanze (Marlatt et al., 2004; Breslin et al., 2002; Bien, 2008)  
Psicosi (Chadwick, 2005; Pinto, 2008)  
Terapia di coppia (Christensen et al., 2004; Jacobson et al., 2000)  
Dolore Cronico (Kabat-Zinn et al., 1982, 1986, 1987; Randolph et al., 1999)  
Cancro (Carlson et al., 2008; Speca et al., 2000)  
Fibromialgia (Kaplan et al., 1993; Goldberg et al., 1994)  
Psoriasi (Kabat-Zinn et al., 1998)

 FATEBENEFRATELLI

zip!

# MINDFULNESS

*La mindfulness è lo stato psicologico di rimanere sintonizzati sul momento presente, senza rimuginare su eventi passati o futuri, permettendo a pensieri, emozioni e sensazioni di emergere senza giudizio né attaccamento.*



 FATEBENEFRAATELLI

zip!

# MINDFULNESS

I percorsi di Mindfulness includono

- pratiche formali (scansione corporea, hatha Yoga, meditazione seduta)
- pratiche informali
- psicoeducazione
- homeworks di pratica e osservazione

***La pratica della Meditazione è essenziale*** per imparare la Mindfulness.

Implica:

Assumere una posizione ***seduta*** con la schiena dritta;  
Chiudere gli occhi e concentrare ***l'attenzione*** sull'aria che entra ed esce;  
Riportare l'attenzione ***al respiro*** ogni volta che la mente si distrae.

In seguito, l'istruttore insegna a  
***spostare*** l'attenzione sul corpo, i pensieri, le emozioni e tutte le esperienze della coscienza;  
***accogliere qualsiasi esperienza*** senza alcuna interferenza della mente.



 FATEBENEFRATELLI

**zip!**

# CAMBIARE LA RELAZIONE COI PENSIERI

«Nella mente ha origine la sofferenza,  
Nella mente ha origine la cessazione della sofferenza»  
Buddha



 FATEBENEFRATELLI

zip!

# I BENEFICI DELLA MINDFULNESS PER GLI ATLETI

**Riduce l'ansia da prestazione**

**Migliora la concentrazione**

**Gestisce il dialogo interno negativo**

**Aumenta la consapevolezza corporea**

- **parametri fisiologici di performance** (riduzione della concentrazione di lattato, attenuazione della concentrazione di cortisolo e alpha amilasi salivari in atleti professionisti (Solberg et al. 2000; Mehrsafari et al. 2019, John et al. 2011));
- **parametri psicologici di performance:** aumento dello stato di "flow" nei ciclisti (Scott-Hamilton et al. 2016), riduzione della fatica mentale in un campione di pallavoliste professioniste (Coimbra et al. 2021), qualità delle prestazioni, in particolare negli sport di precisione (Zhang et al. 2016, John et al. 2011, Solberg et al. 2000).

Sports Med (2017) 47:2309–2321  
DOI 10.1007/s40279-017-0752-9



SYSTEMATIC REVIEW

**Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review**

Lucia Bühlmayer<sup>1,2</sup> · Daniel Birrer<sup>1</sup> · Philipp Röthlin<sup>1</sup> · Oliver Faude<sup>2</sup> · Lars Donath<sup>2,3</sup>

# il ruolo della mindfulness nell'attività fisica

Nonostante le campagne di salute pubblica, la sedentarietà resta diffusa e aumenta con:

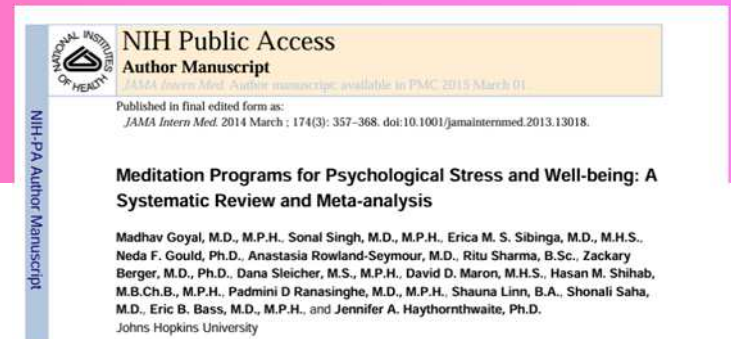
- età (22% giovani vs 31% 50–69 anni)
- genere (30% donne vs 23% uomini)
- status socioeconomico più basso

(Istituto Superiore di Sanità, dati 2023–2024)

L'esperienza dell'attività fisica, in particolare per i principianti, è spesso spiacevole e stressante, caratterizzata da dolore, rigidità, indolenzimento, bassa autoefficacia percepita e altri aspetti negativi. Chi persevera in questo periodo iniziale e inevitabile di adattamento deve poi affrontare il problema del mantenimento:

come sostenere l'interesse, o almeno la perseveranza, nonostante noia, progressi variabili, infortuni, interruzioni giustificate e priorità concorrenti?





- Negli ultimi anni, sono stati utilizzati interventi basati sulla mindfulness o pratiche che favoriscono la consapevolezza corporea e emotiva per promuovere l'attività fisica e stili di vita salutari.
- Anche discipline affini che promuovono la coordinazione fra respiro, mente e corpo come il **TAI CHI**, lo **YOGA** e il **QI-GONG** hanno integrato elementi tratti dalle pratiche meditative con effetti promettenti sia nella popolazione sana sia in persone con patologie organiche.
- Diversi studi hanno evidenziato effetti in termini di riduzione di marker dello stress, miglioramento delle funzioni cognitive, dell'acuità senso-motoria, di misure della qualità di vita, sintomi depressivi e ansiosi, qualità del sonno in soggetti sani o con patologie organiche.

Il movimento è «qualcosa di molto più complesso dell'allenamento, dello sport, del fare pesi, del fare jogging, del produrre e riprodurre sequenze codificate».

# Le persone che sono attratte dall'esercizio fisico sono più mindful e accettanti? oppure è l'esercizio fisico a promuovere mindfulness e accettazione?

Alcuni studi preliminari suggeriscono che maggiore mindfulness di tratto sia associata a maggiore consapevolezza dell'importanza dell'esercizio, auto-efficacia, motivazione all'esercizio e maggiore attività fisica.

Uno studio pilota su 205 soggetti sani ha evidenziato che maggiore mindfulness disposizionale è associata a una maggiore autodeterminazione nell'esercizio fisico, a una riduzione della motivazione controllata (cioè dovuta a pressioni interne o esterne) e a un minore rischio di dipendenza da attività fisica.



## Improving exercise motivation and physical fitness in college students through a long-term mindfulness-enhanced Tai Chi Chuan program: a randomized controlled trial

Ping Qu<sup>1,2</sup>, Xiaojing Zhu<sup>1,2</sup>, Ting Zhu<sup>1</sup>, Hui Zhou<sup>1</sup>, Minghua Huang<sup>1</sup>, Feng Pan<sup>1</sup>, Xiaoyan Wang<sup>1</sup>, Jingsi Wen<sup>1</sup>, Yang Liu<sup>1</sup>, Yu Zhang<sup>1</sup>, Fangbin Li<sup>1</sup> and Yuyin Wang<sup>1</sup>

Behaviour Research and Therapy 68 (2020) 855–869



Contents lists available at ScienceDirect

Behaviour Research and Therapy

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/brat](http://www.elsevier.com/locate/brat)

Shorter communication

Mindfulness and acceptance are associated with exercise maintenance in YMCA exercisers<sup>1</sup>

Christi S. Ulmer<sup>a</sup>, Barbara A. Stetson, Paul G. Salmon

<sup>a</sup>Department of Psychological and Brain Science, 337 Life Sciences Building, University of Louisville, Louisville, KY 40292, USA

frontiers | Frontiers in Sports and Active Living

TYPE Original Research  
PUBLISHED 29 November 2022  
DOI 10.3389/fspor.2022.934657



### OPEN ACCESS

EDITED BY  
Guy Cheron,  
Université Libre de Bruxelles, Belgium

REVIEWED BY  
Patrik Orst,  
University of Novi Sad, Serbia  
Amanda L. McGowan,  
Concordia University, Canada

\*CORRESPONDENCE  
Julia C. Basso  
[jbasso@vt.edu](mailto:jbasso@vt.edu)

SPECIALTY SECTION  
This article was submitted to  
Movement Science and Sport  
Psychology, a specialty of  
Frontiers in Sports and Active Living

## Dispositional mindfulness and its relationship to exercise motivation and experience

Sarah Lynn<sup>1</sup>, Medha Kumari Satyal<sup>2</sup>, Alana J. Smith<sup>3</sup>,  
Noor Tasnim<sup>4</sup>, Daphne Gyamfi<sup>1</sup>, Daniel F. English<sup>5</sup>,  
Wendy A. Suzuki<sup>6</sup> and Julia C. Basso<sup>1,3,5\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Human Nutrition, Foods, and Exercise, Virginia Tech, Blacksburg, VA, United States, <sup>2</sup>Translational Biology, Medicine, and Health Graduate Program, Virginia Tech, Blacksburg, VA, United States, <sup>3</sup>School of Neuroscience, Virginia Tech, Blacksburg, VA, United States, <sup>4</sup>Center for Neural Science, New York University, New York, NY, United States, <sup>5</sup>Center for Health Behaviors Research, Fralin Biomedical Research Institute at VTC, Blacksburg, VA, United States

# COSA «MUOVE»?

## regolazione dell'attenzione: riduzione del mind wandering

Il **Default Mode Network (DMN)** è una rete di aree cerebrali che si attiva quando la mente è “a riposo”, cioè quando non sei concentrato su un compito esterno specifico. È coinvolta in attività come pensieri automatici, rimuginazione (pensare continuamente al passato o al futuro), costruzione del senso di sé.

Durante la meditazione mindfulness, l'attività del DMN diminuisce

↓ Attività del DMN

↓ Identificazione con i pensieri

↑ Attivazione di reti attentive (es. Central Executive Network)

Effetti:

riduzione del rimuginio

minore ansia e stress

scientific reports

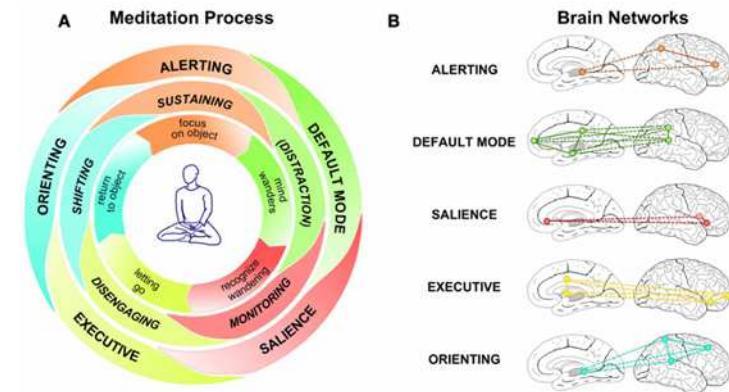
OPEN **Mindfulness meditation increases default mode, salience, and central executive network connectivity**

Benno Bremer<sup>1,2,7</sup>, Qiong Wu<sup>1,2,3,7</sup>, Maria Guadalupe Mora Álvarez<sup>1,2</sup>, Britta Karen Hölzel<sup>1,2</sup>, Maximilian Wilhelm<sup>1,4</sup>, Elena Helf<sup>1</sup>, Ebru Ecem Tavacioglu<sup>1,2</sup>, Alyssa Torske<sup>1,2,8</sup> & Kathrin Koch<sup>1,2,8</sup>

> Front Neurosci. 2013 Feb 4;7:8. doi: 10.3389/fnins.2013.00008. eCollection 2013.

### Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation

Peter Malinowski<sup>1</sup>



# COSA «MUOVE»? migliora la consapevolezza corporea

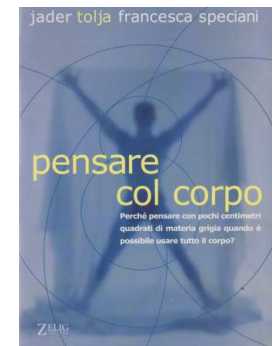
> Front Public Health. 2024 Jun 11;12:1372660. doi: 10.3389/fpubh.2024.1372660. eCollection 2024.

## The role of a mindful movement-based program (Movimento Biologico) in health promotion: results of a pre-post intervention study

Stefano Spaccapanico Proietti <sup>1</sup>, Manuela Chiavarini <sup>2</sup>, Francesco Iorio <sup>1</sup>, Livia Buratta <sup>3</sup>, Giancarlo Pocetta <sup>1</sup>, Roberta Carestia <sup>1</sup>, Camilla Gobetti <sup>1</sup>, Chiara Lupi <sup>1</sup>, Antonio Cosenza <sup>3</sup>, Guglielmo Sorci <sup>1</sup>, Claudia Mazzeschi <sup>3</sup>, Andrea Biscarini <sup>1</sup>, Chiara de Waure <sup>1</sup>

🧘🧠 **TENERE IL CORPO A MENTE: usare le sensazioni corporee come àncora per regolare emozioni e attenzione:**

interventi basati sulla mindfulness sono in grado di aumentare la **consapevolezza interocettiva** (un costrutto multifattoriale che misura la capacità di percepire e riconoscere le sensazioni che provengono dall'interno del proprio corpo) con effetti positivi in termini di riduzione degli stati ansiosi anche solo dopo soli 3 giorni di training (de Lima-Araujo et al, 2021).



«Il movimento è un processo in grado di farci **abitare il corpo che siamo**»  
(Spaccapanico Proietti, 2022)

RESEARCH

Open Access



# Cognitive, psychological, and physiological effects of a web-based mindfulness intervention in older adults during the COVID-19 pandemic: an open study

Samantha Galluzzi<sup>1</sup>, Mariangela Lanfredi<sup>2\*</sup>, Davide Vito Moretti<sup>3</sup>, Roberta Rossi<sup>2</sup>, Serena Meloni<sup>2</sup>, Evita Tomasoni<sup>1</sup>, Giovanni B. Frisoni<sup>4</sup>, Alberto Chiesa<sup>5,6</sup> and Michela Plevani<sup>1</sup>

«Quasi tutte le tute anziane  
che conosco vorrebbero aver dato  
meno ascolto alle loro paure  
e più ai loro sogni».



## Abstract

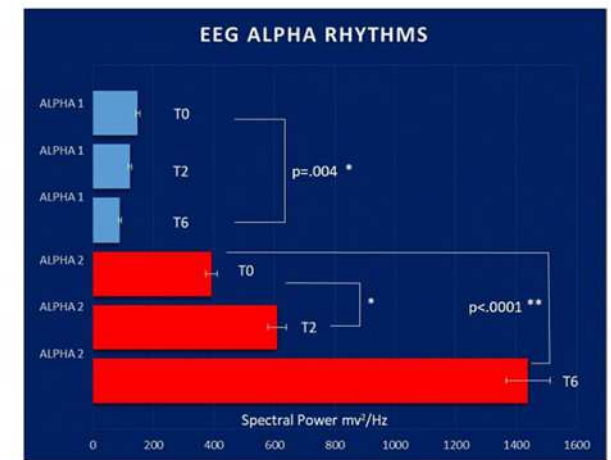
**Background** The development of effective strategies to maintain good mental health of older adults is a public health priority. Mindfulness-based interventions have the potential to improve psychological well-being and cognitive functions of older adults, but little is known about the effect of such interventions when delivered through internet. During the COVID-19 pandemic we evaluated short- and long-term cognitive, psychological, and physiological effects of a mindfulness-based intervention (MBI) delivered via web-based videoconference in healthy older adults.

**Methods** Fifty older adults participated in an 8-week MBI, which comprised structured 2-h weekly group sessions. A comprehensive evaluation encompassing cognitive (verbal memory, attention and processing speed, executive functions) and psychological assessments (depression and anxiety symptoms, mindfulness, worries, emotion regulation strategies, well-being, interoceptive awareness and sleep) was conducted. Additionally, electroencephalography (EEG) data were recorded before and after the MBI and at the 6-month follow-up (T6). Data were analyzed using an intention-to-treat approach, using linear mixed models adjusted for age. The effect size for time was computed as omega squared.

**Results** We observed significant improvements from pre-MBI to post-MBI and at the T6 across several measures. These improvements were notable in the areas of verbal memory (California Verbal Learning Test,  $p \leq .007$ ), attention and executive functions (Trail Making Test A and BA,  $p < .050$ ), interoceptive awareness (Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness,  $p = .0002$  for self-regulation and  $p < .05$  for noticing, body listening, and trusting dimensions), and rumination (Heidelberg Form for Emotion Regulation Strategies,  $p = .018$ ). These changes were associated with low to medium effect size. Moreover, we observed significant changes in EEG patterns, with a decrease in alpha1 ( $p = .004$ ) and an increase in alpha2 ( $p < .0001$ ) from pre-MBI to T6. Notably, improvements in TMTBA and rumination were correlated with the decrease in alpha1 ( $p < .050$ ), while improvements in TMTA were linked to the increase in alpha2 ( $p = .025$ ).

A livello neurofisiologico (EEG), si sono osservati: **diminuzione dell'onda alpha1**, **aumento dell'alpha2** (indicando che la Mindfulness favorisce uno stato di attenzione focalizzata e di consapevolezza rilassata)

In linea con le evidenze esistenti indicanti che la pratica della mindfulness riduce l'attività del **Default Mode Network**, grazie a una diminuzione dei pensieri autoreferenziali e del mind wandering, e allo stesso tempo attiva la rete cerebrale "task-positive", legata alla capacità di mantenere l'attenzione durante i compiti.



T0: pre-MBI; T2: post-MBI; T6: 6-month follow-up. Bars denote standard error. Asterisks denote significant differences with baseline (\* $<.01$ , \*\* $<.005$ , \*\*\* $<.0005$ ).

Mean change in EEG variables from pre to post MBI and 6-month follow-up

FATEBENEFRATELLI

zip!

# COSA «MUOVE»? migliora la regolazione emotiva

## Risultati principali:

↓ Attività dell'amigdala a stimoli positivi dopo 8 settimane di MBSR vs controllo attivo

Nessuna differenza immediata per stimoli negativi

Nei praticanti esperti: ↓ reattività anche agli stimoli negativi

L'addestramento a breve termine, rispetto all'intervento di controllo, ha anche portato a un aumento della connettività funzionale tra l'amigdala e una regione implicata nella regolazione delle emozioni – la corteccia prefrontale ventromediale – durante la visione di immagini emotive.



**HHS Public Access**

Author manuscript

NeuroImage. Author manuscript; available in PMC 2019 November 01.

Published in final edited form as:

NeuroImage. 2018 November 01; 181: 301–313. doi:10.1016/j.neuroimage.2018.07.013.

**Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli.**

Tammi RA Kral<sup>1,2,3</sup>, Brianna S Schuyler<sup>1,3</sup>, Jeanette A Mumford<sup>1,3</sup>, Melissa A Rosenkranz<sup>1,3</sup>, Antoine Lutz<sup>1,3,5</sup>, Richard J Davidson<sup>\*,1,2,3,4</sup>



**zip!**

# LA MINDFULNESS E IL SISTEMA CALMANTE



La mindfulness agisce sul sistema nervoso autonomo (SNA) regolando l'equilibrio tra la risposta di stress (sistema simpatico) e quella di riposo (sistema parasimpatico). Attraverso la consapevolezza del respiro e del corpo, la pratica stimola il nervo vago, riducendo l'ansia e abbassando i livelli di cortisolo.

# COSA «MUOVE»? LA SELF-COMPASSION

La **self-compassion (autocompassione)** implica la disposizione a lasciarsi toccare e ad aprirsi alla propria sofferenza, senza evitarla o disconnettersi da essa, generando il desiderio di alleviare il proprio dolore e di prendersi cura di sé con gentilezza, oppure riconoscendo la sofferenza come parte normale e condivisa dell'esperienza umana (Neff, 2003)

# LA SELF-COMPASSION E L'ATTIVITÀ FISICA

La ricerca ha rilevato che gli individui con alti livelli di auto-compassione riportano livelli più elevati di **motivazione intrinseca** (fare attività fisica perché è piacevole e gratificante di per sé) e di **regolazione identificata** (fare attività fisica perché la si considera importante e utile per i propri obiettivi personali)

mentre erano più bassi i livelli di regolazione esterna (ad esempio, l'uso di ricompense per spingersi a fare esercizio fisico o fare attività fisica per pressioni o aspettative esterne) (Semenchuk et al., 2018).

- Questi individui mostrano inoltre una maggiore capacità di mantenere la motivazione quando sperimentano interruzioni o difficoltà nell'attività fisica (Signore et al., 2021).



Follow-up longitudinale (3 timepoints) in campione rappresentativo di 654 adulti

Misure principali: **State self-compassion**: livello di atteggiamento auto-compassionevole in risposta a difficoltà nel momento specifico

**Attività fisica**: Moderate-to-Vigorous Physical Activity vs Light Physical Activity vs tempo sedentario

**Barriers self-efficacy**: fiducia percepita nella capacità di svolgere attività fisica nonostante la presenza di ostacoli (es. stanchezza, umore negativo, mancanza di tempo)

Risultati principali:

1. Chi era più auto-compassionevole alla baseline faceva più attività fisica dopo 5 e 9 mesi
2. L'auto-compassione iniziale (T1) aumenta, dopo 5 mesi (T2), l'autoefficacia nel superare gli ostacoli, la quale a sua volta predice un incremento dell'attività fisica a 9 mesi (T3).

# GRATITUDINE



# MIND THE HYPE!

La mindfulness potrebbe aiutare perché migliora autocontrollo, gestione delle emozioni e accettazione del disagio fisico, facilitando l'esercizio soprattutto nei principianti o in persone con obesità.

Alcuni studi trovano un'associazione positiva tra mindfulness e attività fisica o fattori psicologici collegati (motivazione, soddisfazione), ma i risultati sono misti e non sempre coerenti.

Serve cautela e maggiore ricerca scientifica rigorosa...

**obesity** reviews

doi: 10.1111/obr.12795

**Behavior/Etiology**

## **The role of mindfulness in physical activity: a systematic review**

J. Schneider<sup>1</sup> , P. Malinowski<sup>1</sup> , P. M. Watson<sup>2</sup>  and P. Lattimore<sup>1</sup> 

 FATEBENEFRATELLI

**zip!**

# CONCLUSIONI

Le pratiche di mindfulness e di movimento consapevole possono contribuire a **rafforzare il senso di coerenza individuale (comprensibilità, gestibilità e significatività dell'esperienza)**

Sebbene la consapevolezza non si traduca automaticamente in azione, essa crea le condizioni favorevoli al cambiamento:

attraverso una maggiore consapevolezza, una migliore capacità di gestione dello stress e una più profonda attribuzione di significato all'esperienza, la persona è più incline a intraprendere e mantenere comportamenti come l'attività fisica, vissuti non come obbligo, ma come scelta coerente con il proprio benessere.

Lo sport, se praticato in modo consapevole, non solo beneficia della mindfulness, ma può a sua volta svilupparla, trasformando l'attività fisica in un'esperienza di presenza, ascolto e regolazione di sé.



**zip!**

«Sii paziente  
con te stesso.



Urlare contro un  
fiore non lo farà  
sbocciare».

GRAZIE  
PER L'ATTENZIONE

 FATEBENEFRAELLI

zip!

# RETE DI PARTENARIATO

Il progetto è realizzato da una rete di partenariato eterogenea composta dalle seguenti realtà, ognuna delle quali, oltre a partecipare alla co-progettazione, ha ruoli specifici nell'implementazione del progetto.



zip!