



CONSERVATORIO
DI MILANO

PROBEN 1 – HEALTH MODE ON

Coltivare equilibrio emotivo, rafforzare l'attenzione e ridurre gli stati di stress

M° Fabio Fassone

Il progetto affronterà i seguenti contenuti:

- Le sette emozioni universali: Rabbia, Paura, Tristezza, Sorpresa, Disgusto, Disprezzo e Gioia;
- Fisiologia e espressioni facciali: come individuare e essere consapevoli degli inneschi delle singole emozioni, il programma emozionale, il periodo refrattario, l'analisi del post episodio emotivo
- Studio della timeline emotiva in tutte le sue componenti;
- Aspetti di comunicazione e relazione: uso delle parole e comunicazione non violenta;
- Pratica delle principali tecniche di respirazione consapevole per la gestione degli stati di ansia, stress e rafforzamento attenzionale;
- Cenni di meditazione analitica finalizzate al potenziamento dell'osservazione e del dimorare nel momento presente.

Calendario Laboratorio:

Gruppo 1

02 Settembre 2025 – ore 14.00-19.00 - Sala Coro

03 Settembre 2025 – ore 9.00-14.00 - Sala Coro

04 Settembre 2025 – ore 9.00-14.00 - Aula 107

05 Settembre 2025 – ore 9.00-14.00 - Aula 107

Gruppo 2

09 Settembre 2025 – ore 14.00-19.00 - Sala Coro

10 Settembre 2025 – ore 9.00-14.00 - Aula 107

11 Settembre 2025 – ore 9.00-14.00 - Sala Coro

12 Settembre 2025 – ore 9.00-14.00 - Aula 107

Link per iscrizioni: <https://form.jotform.com/251503812953354>

Termine iscrizioni: 25 Agosto 2025 – ore 23.59