

## Calendario e durata

Il corso si svolgerà sia in presenza sia in FAD formazione a distanza.

Il calendario si articolerà a cadenza mensile dal 4 luglio 2025 al 15 novembre 2025. Seguirà un intervallo di 6 mesi durante i quali i corsisti dovranno organizzare e realizzare in autonomia un percorso MOM di 8 settimane. Il 30 maggio 2026 si svolgerà la giornata di chiusura del corso. Le giornate di corso avranno una durata di 8 ore ciascuna 9.00-13.30 e 15.00-18.30.

## Frequenza obbligatoria

Obbligatoria la frequenza per l'80% delle ore ai fini del rilascio dell'attestato di partecipazione al corso.

## Sede del corso

Centro Culturale delle Grazie, via Pracchiuso n. 21 Udine, Sala convegni 4° piano.

## Attestato

Il diploma di "Istruttore di Meditazione Orientata alla Mindfulness" sarà rilasciato agli allievi che avranno completato il percorso e dopo aver condotto autonomamente un corso di 8 settimane di cui dovrà essere fornita adeguata documentazione.

## Termine ultimo per le iscrizioni

Lunedì 5 maggio 2025

### Modalità di iscrizione:

Gli interessati dovranno inviare la domanda di iscrizione a:  
Fondazione Progetto Uomo onlus  
Via Rugo, 21 - 32100 Belluno  
per e-mail all'indirizzo:  
[info@fondazioneprogettouomo.it](mailto:info@fondazioneprogettouomo.it)  
all'attenzione della  
dott.ssa Fiorella Vettoretto



## Informazioni:

*Dott.ssa Fiorella Vettoretto*  
[info@fondazioneprogettouomo.it](mailto:info@fondazioneprogettouomo.it)  
[www.fondazioneprogettouomo.it](http://www.fondazioneprogettouomo.it)  
tel. 0437.950909  
cell. 392.7735035



Fondazione  
Progetto  
Uomo Onlus



## 5° CORSO

**PER ISTRUTTORI MOM MEDITAZIONE  
DI CONSAPEVOLEZZA ORIENTATA ALLA  
MINDFULNESS**

INIZIO **4 LUGLIO 2025**  
CONCLUSIONE **31 MAGGIO 2026**

*Sede del Corso:*

**CENTRO  
CULTURALE DELLE  
GRAZIE - UDINE**

**RESPONSABILE SCIENTIFICO DEL CORSO**

Prof. Franco Fabbro

## Obiettivi:

### Il corso ha lo scopo di:

1. Promuovere l'acquisizione in modo critico delle informazioni di carattere storico e scientifico sulle origini e sugli interventi basati sulla mindfulness.
2. Fornire conoscenze e competenze per poter proporre in modo adeguato le pratiche della metodologia MOM in vari contesti.
3. Erogare un intervento per adulti di 8 settimane di meditazione orientata alla mindfulness (Fabbro Crescentini 2006)

### Selezione e ammissione dei partecipanti

Saranno ammessi coloro che al momento della domanda, siano fortemente motivati a meditare ed in possesso di uno dei seguenti requisiti:

Master Universitario di I livello in Meditazione e Neuroscienze o aver già frequentato un corso MOM di 8 settimane.

Numero minimo di iscritti per l'attivazione del corso: 18

Numero massimo di iscritti: 24.

### I docenti del corso:

prof. **Franco Fabbro**, laureato in Medicina, fondatore del gruppo MOM, già professore ordinario in Neuropsichiatria infantile e Psicologia clinica all'Università di Udine.  
prof. **Cristiano Crescentini**, psicologo e psicoterapeuta, professore associato in Psicologia clinica all'Università di Udine, istruttore MOM.  
dott. **Alessio Matiz**, educatore, assegnista di ricerca all'Università di Udine, istruttore MOM.  
dott. **Matteo Cimenti**, laureato in psicologia, borsista di ricerca all'Università di Udine, istruttore MOM.

## Programma

1° giornata in presenza  
4 luglio 2025

**Presentazione del corso. I primi 4 incontri del percorso MOM.** Coordinatori: prof F. Fabbro, prof. C. Crescentini, dott. A. Matiz dott. Matteo Cimenti (Università di Udine - UNIUD)

2° giornata in presenza  
5 luglio 2025

**Il percorso MOM: presentazione degli incontri 5,6,7,8.** Coordinatori: prof F. Fabbro, prof. C. Crescentini, dott. A. Matiz dott. Matteo Cimenti (Università di Udine - UNIUD)

3° giornata in FAD formazione a distanza  
6 settembre 2025

**Simulazioni incontri MOM guidati dagli allievi**  
Coordinatori: prof. C. Crescentini, dr. A. Matiz (UNIUD)

4° giornata in FAD formazione a distanza  
11 ottobre 2025

**Simulazioni incontri MOM guidati dagli allievi.**  
Coordinatori: dott. A. Matiz e dott. M. Cimenti (UNIUD)

5° giornata in FAD formazione a distanza  
15 novembre 2025

**Simulazioni incontri MOM guidati dagli allievi.**  
Coordinatori: dott. A. Matiz e dott. M. Cimenti (UNIUD)

Gennaio 2026 incontro serale online con i docenti del corso per domande e risposte.

Intervallo di 5 mesi durante i quali gli allievi dovranno organizzare e realizzare un corso MOM di 8 settimane

**30 maggio 2026**

**Evento conclusivo del corso** in presenza  
Giornata di condivisione delle esperienze e di consegna dei diplomi

## Quota di partecipazione

**La quota di partecipazione di euro 850,00 IVA inclusa e sarà versata come segue:**

- 1° rata euro 450,00 entro il 5 maggio 2025
- 2° rata euro 400,00 entro dicembre 2025

Il versamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario a Fondazione Progetto Uomo coordinate IBAN IT 61 J 02008 11910 000040722826 indicando il proprio nome e la causale

“Corso per Istruttori MOM 5”.

**Termine per le iscrizioni:  
lunedì 5 maggio 2025**

**ECM: richiesti 24 crediti ECM**

## SCHEMA DI DOMANDA DI ISCRIZIONE AL CORSO

**A Fondazione Progetto Uomo Onlus, Via Rugo 21 32100 Belluno**

Il/La sottoscritt \_\_\_\_\_

nato/a a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_) il

\_\_\_\_\_, e residente a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_) via

tel. \_\_\_\_\_

fax \_\_\_\_\_

email \_\_\_\_\_

C.F. \_\_\_\_\_

P.I. \_\_\_\_\_

in possesso del Diploma di mater in Meditazione e Neuroscienze

o Attestato di partecipazione al Corso MOM 8 settimane

conseguito il \_\_\_\_\_

## CHIEDE

di essere ammesso/a al Corso “Istruttori MOM” organizzato da Fondazione Progetto Uomo onlus.

Il versamento della 1° rata della quota d'iscrizione del corso di euro 450,00 sarà versata tramite bonifico bancario a Fondazione Progetto Uomo coordinate IBAN IT 61 J 02008 11910 000040722826 causale: Corso “Istruttori MOM” e nome del partecipante Il sottoscritto dichiara di autorizzare il trattamento dei propri dati personali in forma cartacea ed elettronica ai sensi del Regolamento (UE) 2016/679

**Data**

**Firma**