

DALLO STRESS ALLA CREATIVITÀ:

percorso formativo teorico pratico per conoscere e gestire
lo stress quotidiano mediante lo Yoga e la Meditazione

GIORNATA DI STUDIO 7 OTTOBRE 2026

Sala Conferenze Soprintendenza Abap per le province di Caserta e Benevento, III piano Reggia di Caserta

STRESS E VITALITÀ (9-16)

Sessione mattutina

Introduzione

Mariano Nuzzo, Soprintendente Abap per le province di Caserta e Benevento

Saluti istituzionali

Armando Cozzuto, Presidente Ordine Psicologi Regione Campania

Carlo Manzi, Presidente Ordine Provinciale dei Medici-Chirurghi e degli Odontoiatri di Caserta

Interventi

Ram Rattan Singh Claudio Martinotti, Dallo stress alla creatività - Yoga per tutti

Guru Shabd Kaur Anna La Peruta, Respiro consapevole: strumenti pratici per il benessere

Modera: Maria Candalino

Sessione pomeridiana

Lezione pratica:

Maria Candalino, Kundalini Yoga – programma di Breathwalk (Yoga camminato)

“Il respiro per rivitalizzare il corpo, la mente e lo spirito”: lucidità mentale – vigilanza, calma profonda e consapevolezza del presente

La giornata formativa, organizzata dalla Sabap di Caserta e Benevento in collaborazione con la Dg-Ruo, è inserita nel Catalogo dei Corsi MiC, prevede un percorso formativo integrato in Lingua dei Segni Italiana (LIS) a cura del Consiglio Regionale ENS della Campania e della Sezione Provinciale ENS di Caserta e sarà disponibile anche in modalità on-demand nel 2027.

Al termine della giornata è prevista la somministrazione di un breve test di verifica.

DALLO STRESS ALLA CREATIVITÀ:

percorso formativo teorico pratico per conoscere e gestire
lo stress quotidiano mediante lo Yoga e la Meditazione

GIORNATA DI STUDIO 8 OTTOBRE 2026

Sala Conferenze Soprintendenza Abap per le province di Caserta e Benevento, III piano Reggia di Caserta

Sonno e Meditazione (9-16)

Sessione mattutina

Introduzione

Mariano Nuzzo, Soprintendente Abap per le province di Caserta e Benevento

Saluti istituzionali

S.E. Lucia Volpe, Prefetto di Caserta

Interventi

Ikram Singh Iginio Inserra, Relazione tra sonno, stress e benessere psicofisico, con una integrazione di strumenti provenienti dalla psicoterapia corporea e dal Kundalini Yoga

Daya Singh Paolo Corsini, La meditazione: essere capaci di sentire e riconoscere quello che accade mentre sta accadendo

Modera: Maria Candalino

Sessione pomeridiana

Lezione pratica:

Lorenzo Stabile, Hatha Yoga integrato ad elementi della Medicina Tradizionale Cinese.

Meditazione informale attraverso la pratica dello Yoga, ed esplorazione del corpo e l'influsso dello "Shen" su di esso