

6 in movimento

Muoversi per essere (più) Felici!

SABATO 16 MAGGIO 2026

Dalle 9:30 alle 12:30

Seminario

**Sede ordine degli Ingegneri di Roma – piazza
della Repubblica n.59**

Seminario gratuito sul benessere e lo stile di vita sano per i propri iscritti in regola con le quote associative.

La partecipazione al Seminario rilascia agli Ingegneri iscritti **n. 3 CFP** ai fini dell'aggiornamento delle competenze professionali (ex DPR 137/2012 e successivo regolamento approvato dal Ministero della Giustizia).

L'iscrizione è obbligatoria sul sito della Fondazione dell'Ordine degli Ingegneri della Provincia di Roma alla pagina:

<https://foir.it/formazione/eventi>

Prenotandosi all'evento si autorizza il trattamento dei dati personali (nome, cognome, matricola, codice fiscale, mail, cell.), ai sensi dell'art. 13 del GDPR (Regolamento UE 2016/679), per le sole finalità connesse alla organizzazione ed erogazione dell'evento in presenza.

L'**attestato di partecipazione** all'evento, che sarà conseguito previo controllo sia in presenza che in piattaforma in entrata ed in uscita, potrà essere scaricato dagli Ingegneri dalla piattaforma www.mying.it nei giorni

successivi allo svolgimento dell'evento medesimo e dovrà essere custodito dal discente ai sensi dell'art. 10 del Regolamento per l'Aggiornamento delle Competenze Professionali.

Un esclusivo incontro per apprendere i meccanismi mentali automatici che determinano le nostre abitudini e scoprire come riuscire a migliorare salute e benessere psico-fisico.

Al termine, chi lo desidera potrà accedere a uno speciale programma gratuito di attivazione al movimento. Un percorso guidato di 6 settimane facile, graduale e motivante che ha già aiutato migliaia di persone.

Conduce l'evento Max Monaco

Esperto di gestione delle abitudini e attivazione mentale. Ex manager tabagista e sedentario, ha aiutato più di 30.000 persone in oltre 100 aziende a ritrovare la gioia di tornare attivi.

Ospite Speciale Andrea Giocondi

Atleta olimpico e campione del mezzo fondo, dottore in scienze motorie e preparatore tecnico. È stato il preparatore atletico e guida della campionessa paralimpica Annalisa Minetti.

NOTA IMPORTANTE: Durante l'evento è prevista una brevissima e simbolica attivazione fisica si invita pertanto a partecipare con abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

PROGRAMMA

Sabato 16 maggio

Dalle 9:30 alle 12:30

Ore da 9:15 alle 9:30

Registrazione partecipanti

Ore da 9:30 alle 9:45

Saluti iniziali e introduzione

Ing. Massimo Cerri

Presidente

Ordine degli Ingegneri della Provincia di Roma

Ing. Silvia Torrani

Vice Presidente

Ordine degli Ingegneri della Provincia di Roma

Ore da 9:45 alle 10:15

- Il corpo umano
- Capolavoro di bio-ingegneria
- Biomeccanica di cammino, corsa e sprint
- Appoggio e spinta: efficienza del gesto
- Il piede, un capolavoro ingegneristico
- Il movimento come funzione progettuale

Dott. Andrea Giocondi

Atleta olimpico, preparatore atletico

Dottore in Scienze Motorie

Ore da 10:15 alle 12:30

- Salute e forma fisica
- Il movimento per il benessere psicologico
- Come nascono e si trasformano le abitudini
- Guidare la mente prima del corpo
- Passare dal "devo" al "desidero" farlo
- Il cambiamento semplice, sostenibile e duraturo
- Muoversi per essere (più) felici

Max Monaco

Mental Coach e esperto di abitudini

6più