

# Curare e curarsi con la mindfulness



BIOENERGETICA®  
E MINDFULNESS  
CENTRO STUDI

Una giornata di studio per approfondire il valore della mindfulness nei contesti psicologici, educativi e di cura

Rivolto a persone che lavorano in ambito psicologico, sanitario, scolastico e a tutti coloro che desiderano saperne di più su questo nuovo modo di cura. Partecipazione gratuita. Iscrizione obbligatoria.

Data: 17 Settembre 2016  
Dove: Sala Ghio Schiffini, Via Ravaschieri 15, Chiavari  
Orario: 9,30 - 13  
Organizzatore: Bioenergetica e Mindfulness. Centro Studi. Sede di Chiavari

3.8 Crediti ECM per medici, infermieri, psicologi, educatori.

Patrocinio ASL4 Chiavarese, Società Economica

## PROGRAMMA DELLA GIORNATA

9.30 - 13

- ▶ La mindfulness: una terapia dell'essere. **Nicoletta Cinotti**
- ▶ Mente Calma e Cuore Aperto: Mindfulness per vivere bene. **Carolina Traverso**
- ▶ Il disagio emotivo e il protocollo MBCT. **Manuela Tomba**
- ▶ Mindfulness e neuroscienze. **Tiziano Furlanetto**
- ▶ Mindfulness e salute: il binge eating. **Luisa Merati**
- ▶ Mindfulness e sport: My Best, uno studio pilota. **Marcello Zoni**
- ▶ Crescere con la Mindfulness. **Valentina Giordano e Niccolò Gorgoni**

Iscrezioni:

[Eventbrite](#) oppure

[www.nicolettacinotti.net](http://www.nicolettacinotti.net)