



www.psicosomatica.org  
www.simpitalia.com



Rete Euromediterranea  
per l'umanizzazione della medicina

## **MINDFULNESS E RELAZIONE**

**2 febbraio 2019 sabato ore 9.30-13.00/14.00-18.00  
SEZIONE SIMP NAVIGLIO GRANDE-MILANO**

**Presso ASSOCIAZIONE DEL LABIRINTO  
Via Giambellino 84-Milano**

**SEMINARIO ESPERIENZIALE DIRETTO A MEDICI-PSICOLOGI-OPERATORI DELLA SALUTE**

Obiettivo: mostrare la pratica mindfulness dal punto di vista teorico e pratico e come le pratiche mindfulness possano aiutare nell'orientarsi nelle relazioni interpersonali, comprese quelle terapeutiche contribuendo alla sintonia interpersonale, aiutando a sviluppare utili qualità terapeutiche quali l'accettazione, l'attenzione, l'equanimità e la sintonia che arricchiscono e ravvivano il lavoro dell'operatore e aiutano a evitare il burnout

La pratica della mindfulness prevede l'apprendimento, il consolidamento e l'integrazione di un'ampia gamma di abilità di autoregolazione basate sulla consapevolezza, attraverso lo sviluppo e il raffinamento di specifiche risorse interne attraverso la pratica quotidiana che porta beneficio a livello mentale e fisico.

**IL SEMINARIO È TEORICO-ESPERIENZIALE PRESENTARSI CON ABITI COMODI**

**SI RACCOMANDA LA PUNTUALITÀ**

**9.30: REGISTRAZIONE DEI PARTECIPANTI**  
**10.00-11.30: basi teoriche-pratiche formali e informali**  
**11.30-12.00: coffee break**  
**12.00-13.30: coltivare la mindfulness nella relazione**  
**13.30-14.00: PAUSA PRANZO IN SEDE**  
**(pasto consapevole consumato in silenzio - ogni partecipante provvede a portare il proprio cibo)**  
**14.00-18.00: LABORATORIO ESPERIENZIALE**

### **CONDUCE**

**LUISA MERATI**

medico psicoterapeuta specialista in psicologia clinica, medicina psicosomatica, analisi bioenergetica, istruttore senior mindfulness Centro Italiano Studi Mindfulness-Formata al MBSR dal Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts

### **PER INFORMAZIONI:**

3486055289 –EMAIL: [luisa.merati@gmail.com](mailto:luisa.merati@gmail.com)

### **QUOTA ISCRIZIONE € 52,00**

*comprende l'iscrizione al seminario e alla Società Italiana Medicina Psicosomatica SIMP per il 2019*  
*([www.simpitalia.com](http://www.simpitalia.com))*

**RICHIEDERE SCHEDA ISCRIZIONE a: [luisa.merati@gmail.com](mailto:luisa.merati@gmail.com)**