



Rete Euromediterranea
per l'umanizzazione della medicina



fondata nel 1966
SOCIETÀ ITALIANA
DI MEDICINA PSICOSOMATICA



CENTRO MEDICINA PSICOSOMATICA PRO.ME.TE.O



SEZIONE SIMP - NAVIGLIO GRANDE-MILANO

www.psicomatica.org
psicosomatica@psicosomatica.org

MINDFULNESS
pratica per il ben-essere
27-28 settembre 2014

Sabato 27 ore 9.00 REGISTRAZIONE ore 10.00/13.00-14.00/17.00
Domenica 28 ore 9.00/12.00-13.00-16.00

ASSOCIAZIONE DEL LABIRINTO S.R.L.
Via Giambellino 84 – Milano

PROGRAMMA-principi di base, metodi di pratica formale e informale, pratica e condivisione in gruppo, applicazioni in clinica

OBBIETTIVO DEL SEMINARIO

introdurre alla mindfulness come pratica di meditazione laica di consapevolezza, piena presenza mentale senza giudizio per alleviare ansia, stress, panico, dolore cronico.
Imparare a sostituire le abitudini che generano lo stress con nuove abitudini basate sulla piena consapevolezza di se stessi

CONDOTTO DA LUISA MERATI

medico internista specialista in psicologia clinica, psicoterapeuta, istruttore mindfulness
luisa.merati@gmail.com www.medicinapsicosomatica.org

A CHI E' RIVOLTO a tutte le professioni sanitarie

COMUNICAZIONI PARTICOLARI

abbigliamento comodo, calzoncini, portare il proprio cuscino da meditazione o panchetto altrimenti è possibile usufruire anche delle sedie

SEGRETERIA SCIENTIFICA L. Merati tel. 3486055289 e-mail luisa.merati@psicosomatica.org

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA Associazione del Labirinto S.r.l. e-mail assoc-labirinto@libero.it
tel. 0248700436 - 024048435 fax 0248715301

ACCREDITAMENTO ECM – 10 CREDITI

QUOTA ISCRIZIONE 140,00€ iva compresa

Seguiranno seminari esperienziali di applicazione clinica della Mindfulness nelle patologie organiche gravi e nei pazienti terminali, rivolti agli operatori sanitari e ai caregivers (29/30 novembre 2014, 17/18 gennaio 2015) tenuti dalla dr.ssa Silvia Bianchi: saranno ammessi a questi seminari i partecipanti al seminario del 27-28 settembre e chi abbia già pratica di Mindfulness