



Simonton Cancer Center

con il patrocinio di:



vi invita all'evento

“Come ridurre nella quotidianità i momenti di stress emozionale per attivare il processo di guarigione”

a Milano

Conferenza aperta al pubblico

Giovedì 16 Giugno 2016 ore 20:30-22:00

Ingresso libero

Seminario tematico per pazienti, i loro accompagnatori, persone di sostegno, professionisti nelle relazioni di aiuto e tutti coloro che sono interessati

Sabato 18 e domenica 19 Giugno 2016

condotto da **Cornelia Kaspar*** e dal **Team Italiano**

**terapeuta e insegnante del Metodo Simonton (SCC). Ha lavorato con il Dott. O. Carl Simonton per 13 anni.*

Programma

1. Presentazioni, aspettative, breve introduzione al metodo Simonton
2. Meditazioni brevi in 5 minuti: respiro consapevole, 3 cose che portano gioia e significato nella propria vita, Luogo interiore di tranquillità e benessere
3. Riconoscere i fattori che generano tranquillità, rilassamento e pace interiore: come posso trascorrere più tempo sentendomi bene?
4. Riconoscere i fattori di stress: come posso ridurli nella quotidianità, limitando il livello di stress giornaliero?
5. Imparare a ridurre lo stress con l'aiuto di credenze interiori sane, cercando di evitarne la ricomparsa
6. Ulteriori passi concreti a casa
7. Meditazione: La luce di guarigione

Lavoriamo in sessione plenaria, in piccoli gruppi e in individuale

Quando: Conferenza: **Giovedì 16 Giugno 20:30-22:00**
Seminario Tematico: **Sabato 18: ore 10.00 – 18.00 con Pausa Pranzo ore 13.00 – 15.00**
Domenica 19: ore 9.00 – 17.00 con Pausa Pranzo ore 12.30-14.00

Quota di partecipazione: Sabato: 100,00 € - Sabato e domenica: 170,00 €,
Paziente + persona di sostegno sabato e domenica: € 270,00
Da versare: vedi scheda di iscrizione

Dove: ASSOCIAZIONE del LABIRINTO s.r.l., Via Giambellino 84, MILANO

Percorso dalla Stazione Centrale: MM2 (linea verde), scendere alla fermata Sant'Agostino, prendere il tram 14 direzione piazza Tirana e scendere alla fermata Curio Dentato che è proprio di fronte al n°84.

Per ulteriori informazioni e per ricevere la scheda di iscrizione rivolgersi a italia@simonton.eu
Telefono: 3421479350 www.centrosimonton.it