



www.psicosomatica.org
www.simpitalia.com



Rete Euromediterranea
per l'umanizzazione della medicina

MINDFULNESS PRATICA PER IL BEN-ESSERE

25 febbraio 2017 sabato ore 8.30-13.00/14.00-18.00

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

Inserita nell'ambito della medicina integrata corpo/mente la mindfulness è una pratica che si basa sulla possibilità di sviluppare comportamenti sani e positivi e la resilienza a livello psicologico ed emozionale, utili nella vita quotidiana.

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. Gli esercizi che portano l'attenzione al proprio corpo e al respiro, nel tempo presente, permettono di diventare più consapevoli delle emozioni e delle sensazioni che si provano. Fare entrare tali esercizi nella propria quotidianità, come un nuovo automatismo funzionale alla persona, permette di migliorare il proprio stato emotivo, le proprie relazioni, la prestazione sportiva e/o lavorativa.

PROGRAMMA IL SEMINARIO È ESPERIENZIALE, CON UNA PARTE TEORICA LIMITATA ALL'EFFETTIVA COMPrensIONE DELLE TECNICHE E DELLA FENOMENOLOGIA

PRESENTARSI CON ABITI COMODI

8.30 REGISTRAZIONE DEI PARTECIPANTI

9.00-13.00 LABORATORIO ESPERIENZIALE

13.00-14.00 PAUSA PRANZO IN SEDE (pasto consapevole consumato in silenzio-ogni partecipante provvede a portare il proprio cibo)

14.00-18.00 LABORATORIO ESPERIENZIALE

CONDUCONO

LUISA MERATI medico psicoterapeuta specialista in psicologia clinica, medicina psicosomatica, analisi bioenergetica, istruttore mindfulness senior CISM- MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction Program)- Formata al MBSR dal Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts

SILVIA OGGIONI drssa in Teorie e Metodi per la comunicazione e in Psicologia Clinica, diplomata in Danza Movimento Terapia con iscrizione all'albo Apid n° 435

DAVIDE OGGIONI Istruttore Yoga Certificato (RYT200) conseguito con il maestro Dev Kapil. Collabora con Spera Hot Yoga e Patagonia Italia come istruttore di Hatha Yoga

PER INFORMAZIONI:

3486055289 –EMAIL: luisa.merati@gmail.com

QUOTA ISCRIZIONE € 52,00 – comprende l'iscrizione al seminario e alla Società Italiana Medicina Psicosomatica SIMP (www.simpitalia.com)

RICHIEDERE SCHEDA ISCRIZIONE a: luisa.merati@gmail.com

INVIARE SCHEDA ISCRIZIONE COMPILATA E COPIA BONIFICO EFFETTUATO A infosimp@riza.it.