



CENTRO MEDICINA PSICOSOMATICA PRO.ME.TE.O
PRoMozione MEDicina TERapia Olistica
SEZIONE SIMP -NAVIGLIO GRANDE-MILANO
www.psicomatica.org

MINDFULNESS

DALLE NEUROSCIENZE ALLA RELAZIONE

27 gennaio 2018 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, con speciale riguardo a come la mindfulness promuova cambiamenti funzionali nel cervello mediante la neuro plasticità e come le pratiche mindfulness possano aiutare nell'orientarsi nelle relazioni interpersonali, comprese quelle terapeutiche contribuendo alla sintonia interpersonale

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 TEORICO-ESPERIENZIALE PRESENTARSI CON ABITI COMODI
SI RACCOMANDA LA PUNTUALITÀ**

9.30: REGISTRAZIONE DEI PARTECIPANTI

10.00-11.00: T.FURLANETTO
MINDFULNESS E NEUROSCIENZE:
COME LA PRATICA CAMBIA IL CERVELLO

11.00-12.00: N.CINOTTI
PORTARE LA MINDFULNESS NELLE RELAZIONI:
INTERVENTO TEORICO ESPERIENZIALE

12.00-13.00: L.MERATI
PORTARE LA COMPASSIONE NELL'ATTO DI CIBARSI E NELLA VITA QUOTIDIANA

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: L.MERATI, S.OGGIONI, D.OGGIONI
LABORATORIO ESPERIENZIALE

Sono previsti brevi break secondo necessità, domande e risposte al termine di ogni relazione

CONDUCONO

NICOLETTA CINOTTI

psicologa psicoterapeuta istruttore senior Mindfulness, Center for Mindfulness, Metta Foundation e Mondo mindfull

Autrice e curatrice di numerose pubblicazioni, gestisce un blog con indicazioni quotidiane di pratica:

www.nicolettacinotti.net

TIZIANO FURLANETTO

psicologo docente Università degli Studi di Torino e Università degli Studi di Aosta, dottore di ricerca in Neuroscienze, istruttore Mindfulness MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction Program).

Gestisce il blog www.mindfultorino.it

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

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, istruttore Yoga

DAVIDE OGGIONI

Istruttore Yoga Certificato (RYT200) conseguito con il maestro Dev Kapil, Istruttore di Hatha Yoga presso Yogaporter

PER INFORMAZIONI:

cell.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