



www.psicosomatica.org
www.simpitalia.com



Rete Euromediterranea
per l'umanizzazione della medicina

MINDFULNESS PRATICA PER IL BEN-ESSERE

13 febbraio 2016 sabato ore 10.00-13.00/14.00-18.00

Presso ASSOCIAZIONE DEL LABIRINTO

Via Giambellino 84 - Milano

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 affinamento 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 (compresi i dolori che spesso dimentichiamo, ma che ci condizionano le giornate). 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.

Il seminario (teorico-pratico) è rivolto a tutti

Chi conduce?

LUISA MERATI

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

PER INFORMAZIONI:

3486055289 – EMAIL: luisa.merati@gmail.com

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

RICHIEDERE SCHEDA ISCRIZIONE a:

luisa.merati@gmail.com **-L'EVENTO E' RISERVATO AI SOCI SIMP IN REGOLA CON L' ISCRIZIONE PER L'ANNO 2016-**

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