

# APL Psicologi della Lombardia Mindfulness and Meditation Summit - Online

Online: per info tel. 0332.1888185

[www.psicologilombardia.it](http://www.psicologilombardia.it)

*Semi di consapevolezza: coltivare futuri armoniosi con la Mindfulness*

Organizzato dalla Federazione Italiana Mindfulness, in collaborazione con le più prestigiose università, associazioni ed enti di Mindfulness italiani

## Obiettivi

Con il tema "Semi di consapevolezza: coltivare futuri armoniosi con la Mindfulness" si pone l'accento sull'**infanzia** e l'**adolescenza**.

In un'epoca segnata da sfide senza precedenti per i giovani, il Summit si propone come un'oasi di saggezza, di strumenti e connessione, con l'obiettivo di piantare semi di consapevolezza che fioriranno in futuri armoniosi.

Nel contesto attuale, caratterizzato da ritmi frenetici e crescenti pressioni sociali, il *Mindfulness and Meditation Summit* emerge come un evento unico, progettato per offrire non solo una pausa di riflessione, ma anche un'opportunità formativa di prim'ordine. Rivolgendosi a Insegnanti, Educatori, Psicologi, Professionisti del benessere e genitori, il Summit si propone come un crocevia di conoscenze, pratiche e scambi esperienziali incentrati sul potere trasformativo della Mindfulness.

Un'opportunità formativa unica: attraverso un'agenda ricca di interventi, il Summit offre insights profondi e aggiornamenti sulle ultime ricerche legate alla pratica della Mindfulness nell'educazione e nel sostegno allo sviluppo emotivo e sociale dei giovani. **Ogni sessione e laboratorio è pensata per fornire strumenti concreti, strategie applicabili e una comprensione più ampia di come integrare efficacemente la Mindfulness nelle pratiche educative e quotidiane.**

Verso un futuro consapevole: al di là degli aspetti formativi, il summit si pone l'obiettivo di ispirare un cambiamento culturale verso un approccio più consapevole e supportivo nell'educazione e nella cura dei bambini e degli adolescenti. Unirsi a questo evento significa contribuire attivamente a promuovere una società più attenta al benessere emotivo e mentale, preparando il terreno per generazioni future più resilienti, empatiche e consapevoli.

## Programma

09:30-09:45 - Paola Pugina - Apertura dei lavori

09:45-10:30 - Rossana De Beni - Mindfulness, mind-wondering e apprendimento

10:30-10:50 - Claudio Bissoli - Parent mindfulness training: il processo di trattamento genitoriale con i disturbi del neurosviluppo

11:20-11:40 - Beatrice Toro - Mindfulness e miglioramento delle relazioni

11:40-12:20 - Franco Fabbro - Adolescenti e spiritualità

12:20-12:40 - Anna Bartoccini - Mindfulness school

12:40-13:00 - Raffaella Berto - Mindfulness e prevenzione del bullismo

14:00-14:40 - Eline Snel - Rane calme e menti attente: la Mindfulness per il benessere di bambini, adolescenti e loro genitori

14:40-15:20 - Susan Kaiser Greenland - Mindfulness per la gestione dell'ansia e dello stress nei bambini e negli adolescenti

15:20-15:40 - Romeo Barbieri - Psychosomatic Mindfulness nei bambini e adolescenti

15:50-16:10 - Elena Luisetti - Consapevolezza e self-compassion con gli adolescenti

16:10-16:30 - Gaia De Campora - Introduzione alla cura dei disturbi alimentari nei bambini e adolescenti

16:30-17:00 - Maria Laura Sadolfo - Laboratorio: "Mindfulness nella cura dei disturbi alimentari giovanili"

17:00-17:40 - Giulia Musumeci - Laboratorio: "Mindfulness e movimento consapevole nei bambini e adolescenti"

17:40-17:50 - Chiusura dei lavori e saluti

### **Accreditamento**

Sono rilasciati **10,5 crediti ECM**.

### **Modalità di iscrizione**

*Per informazioni e iscrizioni* contattare Sperling srl al numero 0332.1888183.

### **Attestato**

Al termine dell'evento, superato il test, viene rilasciato l'Attestato di partecipazione.

### **Costi**

Il costo del ***Mindfulness and Meditation Summit*** è di € 150 + IVA.

Sono previste le seguenti scontistiche per:

- iscritti al Registro Nazionale Mindfulness
- iscritti ed ex iscritti Sperling
- studenti universitari, tirocinanti post laurea, dottorandi di ricerca

Gli sconti non sono cumulabili.