

# APL Psicologi della Lombardia Mindfulness and Meditation Summit - Online

Online: per info tel. 0332.1888185

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

*La Presenza Mentale e la Consapevolezza: le evidenze scientifiche nelle applicazioni cliniche e nel benessere*

In collaborazione con Federmindfulness, International perspectives in Human Health (IPHH), International Mindfulness Congress (IMC)

**Online, 20-21 Ottobre 2023 su Zoom**

## Obiettivi

Obiettivo principale dell'evento è quello di condividere le conoscenze e le esperienze sulla **pratica della Mindfulness** e sulle sue **applicazioni** in ambito professionale, in modo da contribuire alla diffusione e alla crescita di questa pratica benefica per la salute mentale e fisica.

L'evento è un'occasione di confronto e di scambio tra professionisti che utilizzano la Mindfulness sia nel campo della salute che del benessere, coinvolgendo relatori di fama internazionale quali *Daniel Siegel* e *Caroline Welch* (Mindsight Institute, California), al fine di arricchire il bagaglio di conoscenze e migliorare la qualità della propria pratica.

Dopo una prima sessione plenaria, durante la mattina della seconda giornata gli interventi si dividono in due parallele incentrate su due diverse aree di applicazione della Mindfulness, quella **clinica** e quella del **benessere**.

Le sessioni parallele non seguite in diretta possono essere riviste successivamente tramite le registrazioni dell'evento messe a disposizione di tutti i partecipanti.

Nel pomeriggio ci si ritrova per partecipare a workshop interattivi e laboratori pratici.

L'evento è un'opportunità unica per conoscere i migliori esperti del settore e approfondire le proprie competenze nel campo della Mindfulness.

## Programma

### I giornata

Ore 14:30-14:45 - Apertura dei lavori: Mindfulness and Meditation Summit (Roberto Gavin)

Ore 14:45-15:30 - La Meditazione e la Mindfulness (Giacchino Pagliaro)

Ore 15:30-16:30 - Mindfulness: scienza e pratica della presenza (Daniel Siegel)

Ore 16:50-17:50 - MWe e la nostra realtà IntraConnessa (Daniel Siegel)

Ore 18:00-18:50 - Resilienza, self-care e Mindfulness per il benessere personale e globale (Caroline Welch)

### II giornata

Ore 09:15-09:50 - Area clinica - Esperienze religiose, Meditazione e Neuroscienze (Franco Fabbro)

Ore 09:15-10:20 - Area benessere - Filosofia della Mindfulness (Geshe Tenzin Tempel)

Ore 09:50-10:25 - Area clinica - Mindfulness in Oncologia e cure palliative. Letteratura ed esperienze nei diversi percorsi di cura (Loredana Buonaccorso)

Ore 10:20-11:00 - Area benessere - Mindfulness Psicosomatica: dalla frammentazione mente-emozioni-corpo all'unità dell'essere (Nitamo Montecucco)

Ore 10:25-11:00 - Area clinica - La Mindfulness in Psico-Neurologia (Francesca Sireci)

Ore 11:15-11:50 - Area clinica - Mindfulness in Neurologia. L'uso della Mindfulness nel supporto

delle persone con sclerosi multipla (Ambra Mara Giovannetti)

Ore 11:15-12:00 - Area benessere - Mindfulness e Psicologia dello sport (Greta Gschwentner)

Ore 11:50-12:25 - Area clinica - Gli interventi basati sulla Mindfulness nella cura della psicosi (Alberto Chiesa)

Ore 12:00-12:45 - Area benessere - Mindfulness e sessualità consapevole (Carlo Di Berardino)

Ore 14:30-15:20 - Laboratorio di formazione MBSR (Franco Cucchio)

Ore 15:20-16:10 - Laboratorio di formazione "Il respiro come ponte per conoscere noi stessi" (Michele Bovo)

Ore 16:20-16:45 - Mindfulness and Compassion (Silvia Bianchi)

Ore 16:45-17:15 - Laboratorio di formazione "Mindfulness and Compassion" (Silvia Bianchi)

Ore 16:45-17:15 - Laboratorio di formazione "Vivere dal piano delle possibilità" (Daniel Siegel)

### **Accreditamento**

Sono rilasciati **24 crediti ECM**.

### **Modalità di iscrizione**

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

### **Attestato**

A tutti i partecipanti viene rilasciato l'Attestato di partecipazione all'evento.

### **Costi**

Il costo del ***Mindfulness and Meditation Summit*** è di € 250.

Per gli iscritti al *Registro Nazionale Mindfulness* il costo è di € 150.