



www.psicosomatica.org
www.simpitalia.com
SEZIONE NAVIGLIO GRANDE-MILANO
Coordinatore dr Roberto Ercolani



IPNOMINDFULNESS

13 MAGGIO 2023 sabato ore 9.30-12.30/14.00-17.30
SEZIONE SIMP NAVIGLIO GRANDE-MILANO
Via Giambellino 84-Milano

Sperimentare la fantasia guidata e la meditazione guidata osservando somiglianze e differenze e valutare la possibile integrazione tra autoipnosi e mindfulness

“L'ipnosi: un metodo così semplice, che richiede solo un po' di fiducia, un po' di innocenza, può portare dei cambiamenti miracolosi nella tua vita-Pian piano può diventare la via della tua meditazione”

LABORATORIO ESPERIENZIALE E DI CONDIVISIONE
VIAGGIO ESPERIENZIALE NEGLI STATI DI COSCIENZA: IPNOSI AUTOIPNOSI MINDFULNESS E
PRATICHE MEDITATIVE DELLA TRADIZIONE

SI RACCOMANDA LA PUNTUALITÀ

9.30 registrazione partecipanti

10.00-12.30

- pratica di ipnosi e autoipnosi e condivisione - pratica di mindfulness e condivisione
- che cosa sono e come utilizzare le differenze

14.00-17.30

- breve pratica in piedi - autoipnosi e rinforzo dell'io (teoria), pratica e condivisione
- brahmavihara (teoria), pratica
- condivisione

Conducono

Laura Loparco

Mindfulness counselor, Mindfulness Compassion Master, conduttrice di gruppi MCE mindfulness compassion experience e gruppi di consapevolezza presso carcere di Bollate

Luisa Merati

Medico psicoterapeuta ipnotista specialista in psicologia clinica, medicina psicosomatica, Istruttore senior mindfulness Centro Italiano Studi Mindfulness - Formata al MBSR dal Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts

Quota iscrizione € 52

(comprensiva dell'iscrizione alla Società Italiana Medicina Psicosomatica SIMP per il 2023)

Info e iscrizioni al numero 348.6055289 (Luisa Merati)

“SOCIETÀ ITALIANA di MEDICINA PSICOSOMATICA S.I.M.P.” ha esclusivamente finalità scientifiche e non ha scopo di lucro, è apartitica e apolitica. www.simpitalia.com

Essa viene costituita allo scopo di:

- riunire tutti gli studiosi (italiani e stranieri, medici e non) che, nell'ambito delle proprie discipline scientifiche, siano comunque interessati allo studio e allo sviluppo della medicina psicosomatica;
- favorire e diffondere la ricerca e il progresso nel campo della medicina psicosomatica;
- promuovere congressi e manifestazioni scientifiche nel campo suddetto;
- promuovere lo sviluppo di attività a carattere tecnico e scientifico che abbiano il preciso scopo di agevolare la diffusione delle procedure più idonee a raggiungere tale scopo;
- promuovere la ricerca e gli scambi scientifici con Associazioni, Istituti, Centri e Università che operino nel settore della formazione socio-sanitaria psicosomatica.