



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

IPNOMINDFULNESS

21 Giugno 2025 sabato ore 9.30-12.30/14.00-17.30

SEZIONE SIMP NAVIGLIO GRANDE-MILANO

Via Giambellino 84-Milano

Sperimentare autoipnosi e mindfulness osservando somiglianze e differenze e valutare la possibile integrazione

"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" (OSHO)

LABORATORIO ESPERIENZIALE E DI CONDIVISIONE IN PRESENZA

RIVOLTO A MEDICI PSICOLOGI PSICOTERAPEUTI

9.30

registrazione partecipanti

10.00-12.30

pratica di ipnosi e autoipnosi e condivisione

pratica di mindfulness e condivisione

14.00-17.30

breve pratica in piedi

autoipnosi e rinforzo dell'io pratica e condivisione

pratiche di mindfulness e condivisione

applicazioni

CONDUCONO

Elisabetta GHEZZI istruttore mindfulness MBSR-MBCT, dottore in psicologia

Luisa MERATI medico psicoterapeuta, ipnologa, specialista in psicologia clinica, istruttore senior mindfulness MBSR

RIVOLTO AI SOCI SIMP IN REGOLA PER L'ANNO 2025

NON SOCI costo del seminario quota SIMP 2025: €52

Per info e iscrizioni: tel. 02.48700436