



Società Italiana Medicina Psicosomatica

www.psicosomatica.org
www.simpitalia.com
SEZIONE NAVIGLIO GRANDE



Humana Medicina
Rete Euromediterranea per
l'Umanizzazione della Medicina

Seminario esperienziale: 'Mindfulness-Ipnosi Ipnomindfulness'

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

Durata: *1 giornata*

"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**, Beyond Psychology)

Destinatari

Il Seminario esperienziale è rivolto a **Psicologi, Medici e Operatori della salute.**

Sede di svolgimento

Milano: presso *Associazione del Labirinto* - Via Giambellino, 84.

Metodologia

Il Seminario è **teorico-esperienziale**: si raccomanda la puntualità e un abbigliamento comodo.

Programma

- 9.30-10.00: Registrazione dei partecipanti
- 10.00-11.00: Basi teorico pratiche
- 11.00-11.30: Coffee break
- 12.00-13.00: Laboratorio esperienziale e condivisione
- 12.30-13.30: Pausa pranzo
- 13.30-17.00: Laboratorio esperienziale e discussione (previsto coffee break)

Conduce:

Luisa Merati - Medico Chirurgo Psicoterapeuta Ipnotista Specialista in Psicologia clinica, Medicina Psicosomatica, Analisi Bioenergetica, Istruttore senior Mindfulness Centro Italiano Studi Mindfulness, formata al MBSR dal "Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society", University of Massachusetts.

Modalità di iscrizione

Per informazioni e iscrizioni contattare la Dott.ssa Luisa Merati al numero 348.6055289.

Costi

Il costo del **Seminario esperienziale: 'Ipnomindfulness'** è di € 52 (è compresa l'iscrizione annuale alla *Società Italiana Medicina Psicosomatica SIMP* - www.simpitalia.com).