



## Società Italiana Medicina Psicosomatica

[www.psicosomatica.org](http://www.psicosomatica.org)  
[www.simpitalia.com](http://www.simpitalia.com)  
SEZIONE NAVIGLIO GRANDE



Rete Euromediterranea  
per l'umanizzazione della medicina

## **IPNOSI-AUTOIPNOSI-MINDFULNESS**

Durata: **1 giornata** (sabato ore 09.30-13.00/14.00-17.00)

Presso ASSOCIAZIONE DEL LABIRINTO  
Via Giambellino 84 - **Milano**

### **SEMINARIO ESPERIENZIALE DIRETTO A MEDICI, PSICOLOGI E OPERATORI DELLA SALUTE**

**Obiettivo:** sperimentare gli stati di coscienza della trance eteroindotta, autoindotta e della mindfulness; confrontare le esperienze, osservare analogie e differenze per una possibile integrazione.

La pratica della mindfulness prevede l'apprendimento, il consolidamento e l'integrazione di un'ampia gamma di abilità di autoregolazione basate sulla consapevolezza, attraverso lo sviluppo e il affinamento di specifiche risorse interne attraverso la pratica quotidiana che porta beneficio a livello mentale e fisico.

### **IL SEMINARIO È PRATICO-ESPERIENZIALE: PRESENTARSI CON ABITI COMODI SI RACCOMANDA LA PUNTUALITÀ**

**9.30: REGISTRAZIONE DEI PARTECIPANTI**

**10.00-11.00: IPNOSI teoria e pratica**

**11.00-12.00: AUTOIPNOSI teoria e pratica**

**12.00-13.00: MINDFULNESS teoria e pratica**

**13.30-14.00: PAUSA PRANZO**

**14.00-17.00: LABORATORIO ESPERIENZIALE integrazione delle esperienze**

### **CONDUCONO**

**FLAVIA BARBAGELATA** medico chirurgo psicoterapeuta specialista nella Procedura Immaginativa

**GIOVANNA COLCIAGHI** psicologa psicoterapeuta specialista in Psicoterapia Ipnotica

**LUISA MERATI** medico chirurgo psicoterapeuta specialista in Psicologia clinica, istruttore senior Mindfulness

### **PER INFORMAZIONI E PER RICHIEDERE LA SCHEDA DI ISCRIZIONE:**

cell. **348.6055289** (Luisa Merati)

**QUOTA ISCRIZIONE:** € 52,00

Comprende l'iscrizione alla Società Italiana Medicina Psicosomatica SIMP ([simpitalia.com](http://simpitalia.com))