



Società Italiana Medicina Psicosomatica

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



Rete Euromediterranea
per l'umanizzazione della medicina

IPNOSI-AUTOIPNOSI-MINDFULNESS **pratica e integrazione**

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 raffinamento 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 (www.simpitalia.com)