



www.psicosomatica.org  
www.simpitalia.com



Rete Euromediterranea  
per l'umanizzazione della medicina

## **MINDFULNESS PRATICA PER IL BEN-ESSERE**

**27 maggio 2015 mercoledì ore 10.00-13.00/14.00-17.00**

**SALA INFERNOTTI**

**OSPEDALE SAN GIOVANNI ANTICA SEDE**

**Via San Massimo 24 TORINO**

**Obiettivo:** mostrare la pratica mindfulness dal punto di vista teorico e pratico

Inserita nell'ambito della medicina integrata corpo/mente la mindfulness è una pratica che si basa sulla possibilità di sviluppare comportamenti sani e positivi e la resilienza a livello psicologico ed emozionale, utili nella vita quotidiana.

**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. Gli esercizi che portano l'attenzione al proprio corpo e al respiro, nel tempo presente, permettono di diventare più consapevoli delle emozioni e delle sensazioni che si provano (compresi i dolori che spesso dimentichiamo, ma che ci condizionano le giornate). Fare entrare tali esercizi nella propria quotidianità, come un nuovo automatismo funzionale alla persona, permette di migliorare il proprio stato emotivo, le proprie relazioni, la prestazione sportiva e/o lavorativa.**

**Il seminario (teorico-pratico) è rivolto a tutti**

**Chi conduce?**

**LUISA MERATI**

medico internista specialista in psicologia clinica, medicina psicosomatica

istruttore mindfulness MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction Program)-MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)

PER INFORMAZIONI 3486055289 [luisa.merati@gmail.com](mailto:luisa.merati@gmail.com)

**PER ISCRIZIONI-entro il 22 maggio-**

**QUOTA ISCRIZIONE € 52,00 – comprende l'iscrizione alla Società Italiana Medicina Psicosomatica**

**RICHIEDERE SCHEDA ISCRIZIONE a: [luisa.merati@gmail.com](mailto:luisa.merati@gmail.com)**

**INVIARE SCHEDA ISCRIZIONE COMPILATA E COPIA BONIFICO EFFETTUATO A [infosimp@riza.it](mailto:infosimp@riza.it).**