



CENTRO MEDICINA PSICOSOMATICA PRO.ME.TE.O  
PROmozione MEDicina TERapia Olistica

SEZIONE NAVIGLIO GRANDE-MILANO  
[www.psicomatica.org](http://www.psicomatica.org)

Rete Euromediterranea  
per l'umanizzazione della medicina

## MINDFULNESS E RESILIENZA

**Sabato 21 gennaio 2023 ore 9.15-12.30,14.00-17.00**

**Presso Associazione del labirinto**

**Via Giambellino 84 Milano**

**In presenza secondo la normativa vigente**

**Rivolto a medici, psicologi, operatori della salute**

La mindfulness (pienezza mentale) promuove la resilienza. Consiste nello sviluppare la capacità di concentrarsi nel presente e di "staccarsi" dai propri pensieri considerandoli per quello che sono cioè prodotti della mente. Vengono proposte pratiche di mindfulness con successiva condivisione

**PROGRAMMA ORE 9.15 REGISTRAZIONE PARTECIPANTI**

**ORE 9.30-12.30**

Che cosa è la mindfulness

Pratica –la respirazione consapevole-condivisione domande e risposte

La consapevolezza a che cosa serve?quando praticare?concetto di condizionamento e automatismo

Recuperare e mantenere autostima sviluppando la resilienza

**ORE 14.00-17.00**

Meditazioni guidate-esperienza collettiva

La meditazione della gentilezza amorevole per sviluppare empatia

Come la mindfulness e le meditazioni guidate favoriscono l'autostima e la resilienza nella gestione dello stress

**CONDUCE**

**LUISA MERATI medico chirurgo psicoterapeuta specialista in Psicologia clinica, Istruttore senior mindfulness CISM, Formata al MBSR dal Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts**

**PER INFORMAZIONI:**

**3486055289 –EMAIL: [luisa.merati@gmail.com](mailto:luisa.merati@gmail.com)**

**QUOTA DI ISCRIZIONE**

**IL SEMINARIO E' GRATUITO per i SOCI SIMP IN REGOLA CON LA QUOTA DI ISCRIZIONE PER IL 2023**

**NON SOCI 52 € per iscrizione alla SIMP Società Italiana Medicina Psicosomatica: [RICHIEDERE SCHEDA ISCRIZIONE A :info@medicinapsicosomatica.org](mailto:info@medicinapsicosomatica.org)**

**INVIARE SCHEDA DI ISCRIZIONE COMPILATA E COPIA DEL BONIFICO EFFETTUATO A [info@medicinapsicosomatica.org](mailto:info@medicinapsicosomatica.org)**

**SCOPO DELLA SIMP SOCIETÀ ITALIANA MEDICINA PSICOSOMATICA [www.simpitalia.com](http://www.simpitalia.com)**

- riunire tutti gli studiosi (italiani e stranieri, medici e non) che, nell'ambito delle proprie discipline scientifiche, siano comunque interessati allo studio ed allo sviluppo della medicina psicosomatica;
- favorire e diffondere la ricerca ed il progresso nel campo della medicina psicosomatica;
- promuovere congressi e manifestazioni scientifiche nel campo suddetto;
- promuovere lo sviluppo di attività a carattere tecnico e scientifico che abbiano il preciso scopo di agevolare la diffusione delle procedure più idonee a raggiungere tale scopo;
- promuovere la ricerca e gli scambi scientifici con Associazioni, Istituti, Centri ed Università che operino nel settore della formazione socio-sanitaria