



www.psicosomatica.org
www.simpitalia.com
SEZIONE NAVIGLIO GRANDE-MILANO
Coordinatore dr Roberto Ercolani



IPNOMINDFULNESS

13 MAGGIO 2023 sabato ore 9.30-12.30/14.00-17.30
SEZIONE SIMP NAVIGLIO GRANDE-MILANO
Via Giambellino 84-Milano

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

“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)

LABORATORIO ESPERIENZIALE E DI CONDIVISIONE
VIAGGIO ESPERIENZIALE NEGLI STATI DI COSCIENZA:IPNOSI AUTOIPNOSI
MINDFULNESS E
PRATICHE MEDITATIVE DELLA TRADIZIONE

SI RACCOMANDA LA PUNTUALITA’

9.30 registrazione partecipanti

10.00-12.30 -pratica di ipnosi e autoipnosi e condivisione-pratica di mindfulness e condivisione -che cosa sono e come utilizzare le differenze

14.00-17.30 -breve pratica in piedi--autoipnosi e rinforzo dell’io(teoria),pratica e condivisione - brahamavihara(teoria),pratica -condivisione

CONDUCONO

LAURA LO PARCO

Mindfulness counselor,Mindfulness Compassion Master,conduttrice di gruppi MCE mindfulness compassion experience e gruppi di consapevolezza presso carcere di Bollate

LUISA MERATI

Medico psicoterapeuta ipnotista specialista in psicologia clinica, medicina psicosomatica, Istruttore senior mindfulness Centro Italiano Studi Mindfulness-Formata al MBSR dal Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts

PER INFORMAZIONI:

3486055289 –luisa.merati@gmail.com

RIVOLTO AI SOCI SIMP IN REGOLA CON L’ISCRIZIONE PER L’ANNO 2023
ISCRIZIONE AL SEMINARIO mediante e mail a :info@medicinapsicosomatica.org