

Weekend introduttivo di Mindfulness e Fenomenologia per psicoterapeuti

MILANO
22-23 Febbraio 2025
c/o Associazione La Comune
Via Antonio Tolomeo Trivulzio 20/22

PROGRAMMA

Sabato 22

- h. 10,00 *“che cos'è la Mindfulness” – lezione teorica dott.ssa Verlato*
n. 10,30 esercizio di riflessione guidata su motivazione e intenzionalità– dott. Fichera
- h. 11,00 *“Riconoscere la mente instabile”* lezione teorica dott. Greggio
n. 11,20 lavori di gruppo: discussione e condivisione
- h. 11,45 Pausa
- h. 12,00 *Postura e Calmare la mente dott. Greggio*
- esercizio di pratica di mindfulness
- condivisione in coppie + facilitazione in plenaria
- h. 13,00 Pausa pranzo
- h. 14,30 La centralità del corpo nella mindfulness – lezione teorica dott. Fichera
n. 15,00 *Riposare nel corpo: il Bodyscan dott.ssa Verlato*
- esercizio pratica
- condivisione in piccolo gruppo + facilitazione in plenaria
- h. 15.45 Pausa
- h. 16,00 *La meditazione informale:* lezione teorica dott.ssa Verlato
n. 16,45 Breve esercizio di pratica informale: “mangiare un acino d'uvetta” dott.ssa Verlato
n. 17,00 *Ricordare la gentilezza:* dott. Fichera
- esercitazione
- condivisione in coppie + facilitazione in plenaria
- n. 18,00: chiusura

Domenica 23

h. 10,00 Esercizi di mindfulness dott. Greggio

Calmare la mente:

- breve pratica
- condivisione in plenaria

La Postura: dimostrazione pratica dott.ssa Verlato

h.11,00 Pausa

h. 11,15 esercizio base di Mindfulness *CARS suoni*: dott. Fichera

- teoria + pratica
- condivisione in piccoli gruppi + facilitazione in plenaria

h. 12,15 esercizio base di mindfulness *Pausa di respiro di tre minuti*: dott. Greggio

- teoria + pratica
- condivisione in plenaria

h. 13,00 Pausa pranzo-

h. 14,00 *La Distrazione nella pratica*: introduzione teorica dott. Fichera

h. 15,00 esercizio base di mindfulness *"CARS respiro"*: dott. Greggio

- teoria + pratica guidata
- condivisione in piccoli gruppi + facilitazione in plenaria

n.16.00 Pausa

n.16.15 *Mindfulness e psicoterapia*:

introduzione all'utilizzo della mindfulness secondo l'approccio fenomenologico lezione teorica dott. Greggio

. 17.30 Chiusura.