



**Centro di
Psicoterapia della
Famiglia,
via Magnodeno
10, Lecco**

MINDFULNESS E PSICOTERAPIA

**Pratiche di consapevolezza
in contesti di cura**



Sabato 27 febbraio 2016, dalle ore 9.30 alle ore 13.00

**Presso il Centro di Psicoterapia della Famiglia,
via Magnodeno 10, Lecco**

PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA IN CONTESTI DI CURA:

I recenti studi sulla neuroplasticità evidenziano come la pratica della ***mindfulness***, o *meditazione di consapevolezza*, abbia uno stravolgente e ristrutturante impatto sull'attività e l'anatomia del cervello, apportando un significativo miglioramento alla qualità della vita.

La **psicoterapia** odierna si sta arricchendo degli antichi insegnamenti orientali all'origine della *mindfulness* e li adatta al contesto di cura e alle molteplici patologie psichiche. La consapevolezza del corpo, delle emozioni e del pensiero in continuo movimento diventa la base di una nuova scoperta di sé, ricca di accoglienza profonda, compassione e maggior lucidità nella gestione dello stress in ogni sua forma.

Maddalena Riva, psicologa psicoterapeuta e *Claudia Telesca*, neuropsichiatra psicoterapeuta, studiano e ricercano nuove integrazioni della *mindfulness* nella psicoterapia con bambini e adulti. Nell'incontro formativo alterneranno la presentazione di recenti ricerche di neuroscienze alle attuali applicazioni in psicoterapia, proponendo esperienze pratiche dirette di *mindfulness*.

**L'evento formativo si rivolge a psicologi, medici,
assistenti sociali e professionisti della cura.**

ISCRIZIONI:

La partecipazione all'evento formativo prevede un costo di 60 Euro.

Modalità di pagamento:

-in loco

-bonifico bancario intestato a Riva Maddalena, IBAN
IT90J0760110900001013065683,

specificando come causale "Mindfulness e Psicoterapia".

ENTRO SABATO 20 FEBBRAIO SI PREGA DI CONFERMARE LA
PROPRIA PRESENZA INVIANDO UNA MAIL info@psicoterapialecco.it
allegando la seguente [SCHEDA DI ISCRIZIONE](#), scaricabile anche dal sito
www.psicoterapialecco.it

Per ulteriori informazioni telefonare al cell. 338/8593987 lasciando un
messaggio in segreteria.