

**La Associazione REF e la Scuola di *Counseling Integrato CoMeTE*
(*Tecniche Corpo-Mente-Energia*) organizzano un seminario teorico-
esperienziale dal titolo**

***Mindfulness e auto-ipnosi,
pratiche per il benessere personale e di relazione***

L'obiettivo del seminario è di introdurre alla mindfulness e alla auto-ipnosi come pratiche quotidiane di self-help che aiutano a sviluppare comportamenti sani e positivi, e, permettendo di diventare più consapevoli di sé, delle proprie emozioni e sensazioni, aiutano a migliorare lo stato emotivo, le relazioni, le prestazioni di lavoro e lo stato di benessere personale. Verrà dato spazio alle condivisioni sulle differenti esperienze e alle domande/risposte su differenze e analogie fra mindfulness, auto-ipnosi e altre tecniche di rilassamento e consapevolezza corporea.

Data: 20 gennaio 2018

Orario: 9.30-13.00; 14.30-18.00

Conduce il seminario: **Luisa Merati**, medico specialista in psicologia clinica, medicina psicosomatica, psicoterapeuta, ipnositerapeuta, istruttore mindfulness senior MBSR

Sede del Corso e Segreteria organizzativa: Associazione REF, via Morimondo 5, Milano, tel. 02.36553120, fax 02.36553121; info@associazioneref.org; www.associazioneref.org

Costo: € 100,00 (IVA compresa).

I posti sono limitati e si accettano iscrizioni fino a completamento dei posti disponibili.

**La partecipazione fornisce 7 crediti per i Counselor professionisti in aggiornamento.
Inoltre il seminario fornisce 7 crediti formativi per proseguire con i nostri corsi di
Counseling Integrato *CoMeTE* (annuali o triennali).**

ref

via morimondo,5 – 20143 milano
tel.+390236553120 – fax:+390236553121
www.associazioneref.org
info@associazioneref.org