

PERCORSO DI MEDITAZIONE DI MINDFULNESS



**Con la partecipazione di Riccardo Zerbetto
Inizio 8 febbraio 2018 ore 18:00-19:30**

Attraverso il percorso potrai sperimentare i benefici portati dalla pratica della meditazione di mindfulness, antica meditazione per riportare l'attenzione al qui ed ora, al tempo presente.

IL CORSO PREVEDE INCONTRI CON CADENZA SETTIMANALE con l'obiettivo di sviluppare una più profondo livello di consapevolezza psicocorporea e contemporaneamente di diminuire i livelli di: ansia, stress, depressione, dolore cronico, disturbi gastrointestinali, dipendenze e altri sintomi psicosomatici. Durante gli incontri si praticheranno esercizi di meditazione secondo il protocollo di Mindfulness ad orientamento gestaltico studiato e sperimentato in questi anni dalla dott.ssa Vlacos Elena; verranno inoltre proposte letture e riflessioni sull'esperienza della pratica.

CHI PUO' PARTECIPARE?

Il corso è aperto a tutti coloro che desiderano imparare ed approfondire le basi della meditazione di Mindfulness, per chi già ha esperienze di pratica meditativa e per chi desidera cominciare.

La Mindfulness permette di acquisire un'abilità di base per poter fare esperienze più complete durante altre pratiche, come lo yoga o esercizi provenienti da altri insegnamenti.

COSTO DEL CORSO

Il costo è di 350 euro per gli esterni al CSTG, di 250 per i soci e gli studenti della scuola (IVA esente). Massimo numero di partecipanti: 15.



Dott.ssa Elena Vlacos

Psicologa Clinica, Psicoterapeuta della Gestalt formatasi presso il CSTG, ricercatrice scientifica, esperta in meditazione di Mindfulness. Premio per la Ricerca FIAP 2016.

Ha ideato il nuovo protocollo di Mindfulness Based Gestalt Terapy (Terapia della Gestalt orientata dalla Mindfulness), attraverso l'insegnamento portato avanti dal 2013 sia in ospedale che nei gruppi da lei organizzati. Attualmente insegna meditazione Mindfulness anche agli operatori sanitari in ospedale. Nel 2018 scrisse la tesi di specializzazione in Psicoterapia Gestalt con il prof. Gherardo Amadei sul tema della Mindfulness per la cura dell'ADHD, e successivamente un capitolo del Manuale delle Dipendenze Affettive (a cura di R. Zerbetto); a breve la pubblicazione del protocollo MBGT (Mindfulness Based Gestalt Terapy) su Monografie di Gestalt edito dalla scuola CSTG di Milano.

**Il corso si terrà presso CSTG Via Mercadante 8 – Milano (MM Loreto)
nei giorni 8 - 15 - 22 febbraio e 1- 8 -15 - 22 - 29 marzo 2018**

**CORSO DI AGGIORNAMENTO IN COUNSELING
RICONOSCIUTO DA**

-ASSOCOUNSELING-

Vengono riconosciuti 12 crediti formativi

Il CSTG è co-fondatore della Federazione Italiana di Scuole e Istituti di Gestalt (FISIG), membro della Associazione Europea di Gestalt Terapia (AETG), Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia-FIAP e della European Association for Psychotherapy (EAP).

**Si prega di prenotare via mail a: segreteria@cstg.it
entro giovedì 1 febbraio**

Si prega di indossare abbigliamento comodo