

INFORMAZIONI GENERALI

La Mindfulness è un'arte che consiste nel prestare attenzione, momento per momento, al presente, intenzionalmente e in modo non giudicante.

Questa pratica permette di raggiungere una maggiore accettazione di sé e dell'altro attraverso la consapevolezza della propria esperienza fatta di sensazioni, percezioni, emozioni e pensieri.

Il conoscere la propria esperienza permette di acquisire la capacità di distanziarsi ed osservare la relazione di coppia senza doverla necessariamente giudicare.

La Mindfulness aiuta ad interrompere il flusso del pensiero erratico per non cadere in ruminazioni o rimuginazioni e automatismi mentali seguiti da altrettante automatiche risposte.

Il confine con il partner è una curva immateriale, frontiera della superficie corporea e del mondo cognitivo controllati da noi e che ci separa da quelli controllati dall'altro.

SEDE DEL CORSO

Hotel Tritone

Via della Stazione, 16 — 30171 Mestre (VE)
(2 minuti a piedi dalla stazione ferroviaria)



Associazione Italiana Sessuologia
Psicologia Applicata

Seminario Mindfulness in sessuologia



Mestre, 26 Maggio 2018

Con il Patrocinio della
Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica (F.I.S.S.)



PROGRAMMA

13.50 Introduzione alla giornata
Roberto Bernorio

I SESSIONE 14.00—16.00

La Mindfulness nella storia e nelle religioni

Introduzione alla Mindfulness: “la mente”

Chi sei?

Tu non mi ascolti

COFFEE - BREAK 16,00 – 16,15

II SESSIONE 16.15—18.15

I valori

Mindfulness e relazione

La sensorialità

Piacere e dolore

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

A.I.S.P.A.
Via Marostica, 35—20146 Milano
Tel. 333/9014987 (Barbara)
info@aispa.it

OBIETTIVO DEL SEMINARIO

Obiettivo della giornata sarà quello di introdurre i partecipanti all'acquisizione di utili competenze nella pratica mindfulness così da poter meglio comprendere le possibili applicazioni di questa tecnica nelle problematiche sessuali e relazionali .

I partecipanti verranno accompagnati attraverso momenti teorici ed esperienziali ad approfondire la consapevolezza dei pensieri, delle emozioni e delle motivazioni che guidano i comportamenti; ad acquisire la capacità di descrivere le relazioni senza giudicarle, ma accogliendole per quello che sono.

DOCENTE

Dott. Maurizio Bernoni

Medico chirurgo
Spec. Psicoterapia Cognitiva Comportamentale
Sessuologo clinico Mental Trainer

ISCRIZIONI

Partecipanti 50 € (62,00 € con IVA)
Soci AISPA 40 € (48.80 € con IVA)
Soci AISPA gold gratuito

Numero massimo di iscritti: 50
NON è previsto accreditamento ECM