



Ordine
degli Psicologi
della Lombardia

**PROGETTO REFERENTI
TERRITORIALI
LODI - PAVIA**

**Lodi Benessere
Psicologico**

Centro Noesi

**Piazzale Crema 12
Lodi**

Col Patrocinio della



**Referente:
Claudia Popolillo
Psicologa**

Conferenza gratuita aperta al pubblico



Mind Full, or Mindful?

**“Introduzione alla Mindfulness:
il corpo e la consapevolezza ”**

**3 maggio 2016
ore 21.00-23.00**

Relatori:

**Michele Monticelli, Psicologo
Laura Belloni Sonzogni
Psicologa, Terapeuta EMDR**

Prendersi cura del nostro corpo rivolgendo l'attenzione a quanto ci comunica, risulta fondamentale per aprirsi ad un'ottica di promozione del **benessere**. Gli studi più recenti suggeriscono una relazione stretta fra gli **stati emotivi** che esperiamo e la **consapevolezza** che abbiamo di noi stessi. Risulta pertanto cruciale promuovere una forma di consapevolezza non solo concettuale ma che si sviluppi **dal prestare ascolto al nostro corpo** e che dia la possibilità di soffermarsi nel momento presente.

**Per partecipare: è gradita la prenotazione
inviando una mail all'indirizzo lodi-pavia@opl.it**