

MINDFULNESS PSICOSOMATICA



La **Mindfulness Psicosomatica**

porta la pratica mindful dove le emozioni davvero vivono: nel corpo.

Attraverso un **approccio fondato sulla PNEI e sulle neuroscienze**, il corso insegna a riconoscere le emozioni nelle loro manifestazioni corporee, a lavorare sulle aree a significato psicosomatico e a favorire processi di regolazione emotiva profondi e duraturi.

Il percorso integra teoria, esperienza guidata e pratiche dirette — un weekend residenziale a Milano e un incontro online di follow-up, per acquisire competenze concrete e immediatamente applicabili in setting individuali e di gruppo.

Durata del corso:

15,5 ore



modalità in aula
e webinar



didattica teorica
ed esperienziale



attestato finale:

Mindfulness Psychosomatic
Trainer + Certificazione
Mindfulness Psicosomatica



COSA IMPARERAI

- **Condurre sessioni** di Mindfulness Psicosomatica individuali e di gruppo
- **Lavorare sull'integrazione tra emozioni e corpo** attraverso pratiche mirate
- **Utilizzare tecniche di regolazione emotiva** su aree a significato psicosomatico
- **Sviluppare la presenza consapevole mente-corpo** come strumento professionale
- **Applicare le competenze in contesti clinici**, educativi e del benessere



A CHI È RIVOLTO

- Psicologi, psicoterapeuti, medici
- Operatori sanitari e professionisti del benessere
- Chi desidera integrare il lavoro **corpo-emozione** nella propria pratica
- Chi possiede già il **Mindfulness Basic Training** (requisito di accesso)



**Programma
completo e informazioni**

www.uniateneo.it

