



settimana del
CERVELLO

LA MENTE NEL CORPO IL CORPO NELLA MENTE

16 marzo 2024

CONFERENZA: Dialoghi tra un tecnico della riabilitazione psichiatrica e un fisioterapista per un approccio mente-corpo alla persona.

WORKSHOP PRATICO: un approccio mente-corpo per la prevenzione e cura del mal di schiena.

**"Lo Spazio" Via Montello
14B Bovisio Masciago MB**

16 marzo 2024

Ore 15:00-18:00

**INGRESSO GRATUITO
CON CONFERMA DI
PRESENZA**

www.lospazio.org

Iscrizione entro 11 marzo:

info@lospazio.org

☎ 3288339173



Per la Settimana del Cervello 2024, un movimento globale che celebra le meraviglie e i misteri del nostro cervello, "Lo Spazio" propone:

**LA MENTE NEL CORPO - IL
CORPO NELLA MENTE.**

Una conferenza: Dialoghi tra un tecnico della riabilitazione psichiatrica e un fisioterapista per un approccio mente-corpo alla persona.

Accesso max a 30 persone

Un Workshop pratico: un approccio mente-corpo per la prevenzione e cura del mal di schiena.

Accesso max a 15 persone

Negli ultimi anni nell'ambito delle scienze cognitive si è dato spazio a una visione di una mente incarnata, rispetto a una visione più astratta della mente. Nelle pratiche contemplative questo processo di attenzione alle sensazioni corporee e alle esperienze sensoriali è stato studiato dalle pratiche Mindfulness Based e da altre discipline. Nell'ambito della riabilitazione fisica il processo di attenzione alle sensazioni corporee e alle esperienze sensoriali, in casi di problematiche croniche, come il mal di schiena, affianca agli esercizi posturali e alle norme

comportamentali, un trattamento cognitivo comportamentale (ad esempio la Mindfulness).

CONDUCONO:

Dott. Nicolò Castellini

Dott.ssa Elena Fossati

**Con il patrocinio del
Comune di Bovisio**

Masciago

