

Con il patrocinio del



Giornata di formazione intensiva in piccolo gruppo

MENTECORPO (2026MC18aprile). Sabato 18 aprile, a Milano, via Cascina Bellaria 90

Durante la giornata si alternano sessioni MENTECORPO e lavoro in gruppo con l'*ApproccioCapacitante*® su conversazioni difficili con anziani smemorati e disorientati.

Destinatari: Operatori in area geriatrica (psicologi, counselor, educatori, animatori, fisioterapisti, logoterapisti, terapisti occupazionali, medici, infermieri, OSS, responsabili di struttura...) e altre persone interessate.

Obiettivo: Fare un'esperienza di crescita personale e professionale che aiuti a vivere nel *qui e ora*, a esserne consapevoli e a sentirsi bene.

Responsabile e Docente: Pietro Vigorelli, medico psicoterapeuta.

MENTECORPO è un metodo originale che propone un'esperienza basata sull'osservazione non giudicante e la consapevolezza di corpo, mente ed emozioni. Gli esercizi si effettuano da sdraiati. Sono strutturati in fasi successive: spiegazione dell'esercizio, rilassamento, tocco leggero, ripresa, condivisione dell'esperienza. Un partecipante a turno assume il ruolo di osservatore. Il metodo deriva dalla Relaxation à inductions variables di M. Sapir e s'interseca con il Training autogeno di J.H. Schultz e con le tradizioni dello Yoga e dalla Mindfulness.

Programma

Ore 10-10.30 Accoglienza.

Ore 10.30 – 13.00 Esperienza MENTECORPO e lavoro in gruppo su conversazioni difficili con anziani smemorati e disorientati.

Ore 13.00 - 14.00 Pausa per un pranzo frugale (si pranza insieme, ciascuno ordina per sé e paga il proprio conto).

Ore 14.00 – 16.00 Esperienza MENTECORPO e lavoro in gruppo su conversazioni difficili con anziani smemorati e disorientati.

Ore 16.00 – 17.00 Riflessione e autovalutazione in gruppo sull'esperienza fatta.

Materiale: È necessario portare un materassino da ginnastica (o un telo) per gli esercizi.

Sviluppo di un percorso: Durante l'incontro verrà presentata la possibilità di sviluppare un percorso formativo personale e professionale, basato su MENTECORPO, con ulteriori giornate intensive di formazione. Eventuali ulteriori supervisioni individuali saranno possibili con pagamento a parte (100 euro).

Informazioni e iscrizione: Inviare la richiesta a pietro.vigorelli@gruppoanchise.it indicando il numero di cellulare. Verrete ricontattati personalmente per una prima conoscenza e informazioni più dettagliate.

Quota d'iscrizione: euro 100 a quota intera, euro 70 a quota ridotta (riservata a chi ha già partecipato a corsi di formazione promossi dal Gruppo Anchise o col suo patrocinio) da versare sul cc intestato a Pietro Vigorelli IBAN: IT64G0305801604100573010830. Verranno accettate le prime 8 iscrizioni.