

PSICOMEDITANDO

Per trasformarsi o per essere solo ciò che si è...



Alimentare autoconsapevolezza, sciogliere nodi interiori, svelare risorse inesplorate, migliorare l'autostima, trovare risposte adeguate alle proprie difficoltà.

Più semplicemente prendersi cura di sé, dialogando con la propria Anima.

Discipline psicologiche si mescolano con discipline orientali: Psicodramma Moreniano e Meditazione, perché l'integrazione è risorsa! L'essere umano è complesso e la sperimentazione di più strumenti rende la ricerca interiore più feconda, aprendo all'inesplorato.

Lo Psicodramma Moreniano appartiene alla sfera degli approcci psicologici espressivi, consentendo l'emergere di vissuti mascherati, inquinati da un pensiero logico-razionale. La meditazione ricalibra il corpo a livello emotivo ed energetico, concorrendo nel liberare da affaticamento, confusione, agitazione interiore.

Superare il dualismo cartesiano, che troppa indebita separazione tra mente e corpo ha creato, e favorire una maggiore integrazione tra psiche, soma, potenziale energetico, spirito.

Conduce: Luisa Ghianda psicologa, counselor, psicodrammatista, ipnologa, appassionata di meditazione

Dettagli metodologici: http://www.luisaghianda.it/formare_metod.html

Date: 7 e 21 ott., 4 e 18 nov., 2 e 16 dic. 2019, 13 e 27 genn. 2020
h.20.30-22.30

Sede: Studio LG Live Gently Via F.Filzi 28 Desio

Informazioni e prenotazioni: ufficiostampa@luisaghianda.it www.luisaghianda.it