

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



Percorso di gruppo: alimentare autoconsapevolezza, sciogliere nodi interiori, svelare risorse inesplorate, migliorare l'autostima, trovare risposte adeguate alle proprie difficoltà. Prendersi cura di sé, dialogando con la propria Anima.

Metodologia: discipline psicologiche si mescolano con discipline orientali, Psicodramma moreniano, Metodi Attivi, meditazione. La sperimentazione di più strumenti rende la ricerca interiore più feconda, aprendo all'inesplorato.

Psicodramma e Metodi Attivi, discipline psicologiche, appartengono alla sfera degli approcci espressivi, che privilegiano l'azione rispetto alla narrazione, consentendo l'emergere di parti di sé sconosciute e la rivelazione di vissuti mascherati, inquinati da un pensiero logico-razionale: percezioni, ricordi, rappresentazioni mentali riaffiorano e nuove consapevolezze prendono corpo, dettando la via verso il cambiamento desiderato.

La meditazione, disciplina orientale, ricalibra il corpo a livello emotivo ed energetico, concorrendo nel liberare da affaticamento, confusione, agitazione interiore.

Mente e corpo sono indissolubilmente legati. L'equilibrio interiore necessita la presa in cura sia della psiche, sia del soma. Il corpo ha il suo linguaggio, il suo flusso energetico e antiche memorie emotive in esso radicate. La psiche ha i suoi meccanismi di funzionamento, che, se maggiormente conosciuti, determinano autoconsapevolezza, possibilità di scelta, più opzioni comportamentali a disposizione.

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

8 incontri, appuntamenti bimensili, a partire da mercoledì 9 settembre 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