

GRUPPI DI MEDITAZIONE: ABITARE IL PRESENTE

Un appuntamento mensile a OFFERTA LIBERA

Le recenti ricerche scientifiche proprio come le grandi tradizioni spirituali riconoscono alla meditazione un ruolo importante per il nostro ben-essere. Meditare insieme rappresenta inoltre un sostegno nell'affrontare le turbolenze che inevitabilmente la vita ci pone davanti. Oggi più che mai molti avvertono il bisogno di tornare all'Essere e recuperare l'arte di riconnettersi con sé e con gli altri autenticamente.

Durante gli incontri:

impariamo a coltivare la consapevolezza del momento presente

impariamo a riconoscere e gestire le nostre emozioni e gli automatismi

miglioriamo il nostro senso di sicurezza

riconosciamo le nostre risorse interne

miglioriamo la capacità di vivere le relazioni

riduciamo lo stress

e..rifletteremo insieme grazie alle parole di Thich Nhat Hanh

ASPETTI ORGANIZZATIVI:

E' auspicabile meditare con regolarità e per creare un clima di gruppo partecipare con continuità, tuttavia ciascuno, come su un tram, può inserirsi e uscire dal gruppo in ogni momento.

Si consiglia un abbigliamento comodo e portare con sé un quadernetto e penna.

DOTT.SSA BARBARA MERONI, psicologa psicoterapeuta gestaltica; con l'istituto Iserdip (MI) ha appreso il protocollo MBSR; ha frequentato diversi seminari di meditazione in Italia ed all'estero ed ha seguito un training in supervisione contemplativa con l'Associazione Mudita di Milano

Per info contatto@barbarameroni.it