



Gruppo Sales di psicoterapia e meditazione

Si propone un'esperienza di psicoterapia gruppo della durata di due ore, con dieci minuti di meditazione silenziosa. L'esperienza è finalizzata a stimolare la crescita interiore delle persone interessate.

Il modello psicospirituale è uno dei tanti approcci possibili e utilizza le competenze psicoterapeutiche scientificamente riconosciute, in una visione integrata con la spiritualità.

La meditazione è oramai riconosciuta come strumento valido nel favorire la risoluzione del disagio interiore mediante il superamento di resistenze legate ad una visione erronea e pregiudizievole della realtà per mettersi maggiormente in contatto con il profondo di se stessi. Con la meditazione è più facile andare alla scoperta della propria vera natura, per integrarci al nostro "Vero Sé".

Nonostante la particolarità che deriva da questo particolare approccio, l'esperienza è rivolta a tutte le persone interessate di qualsiasi credenza, in quanto più importante di qualsiasi idea di Dio è la realtà della Sua presenza concreta ed amorevole nella nostra vita quello che conta per stare meglio in modo stabile.

Secondo la teoria dell'attaccamento, la relazione con una persona con le caratteristiche di "base sicura" favorisce una percezione di Sé più stabile. Non possiamo negare il valore aggiunto quindi che può derivare dalla scoperta di una dimensione interiore più stabile, come quella che troviamo nella vita spirituale.

Coloro che fossero interessati possono partecipare agli incontri nei giorni:

- **martedì alle ore 10,30**
- **mercoledì alle ore 19**
- **Gruppo Sales Multifamiglia a giovedì alterni ore 17.**