

Gruppo di meditazione, radicamento e benessere

In un'epoca critica, difficile e complessa come quella in cui stiamo vivendo, non è facile mantenere una centratura nel qui e ora, senza farsi travolgere da energie sempre più polarizzanti, disgregative e divisive. La polarizzazione favorisce processi identificativi e proiettivi che ci portano a percepire come scisso ciò che è intrinsecamente unito, spingendoci a dirigere i nostri sforzi verso ciò che non possiamo modificare. Spesso infatti, cerchiamo invano di cambiare quello che c'è fuori da noi, invece di lavorare sul modo di stare nella situazione, cogliendone gli aspetti in maniera integrata e maggiormente equilibrata.

La meditazione, attraverso l'attenzione consapevole al respiro ed al corpo, ci permette di ridurre il brusio mentale e di stare nel momento presente, sospendendo il giudizio e l'aspettativa.

Portando consapevolmente l'attenzione al respiro ed al corpo, i pensieri vanno sullo sfondo e tutto ciò che blocchiamo, nel tentativo di comprenderlo e di risolverlo, può ricominciare a fluire.

Il gruppo può diventare lo spazio in cui ciascuno ha la possibilità di coltivare la Presenza, condividendo l'esperienza all'interno di un campo condiviso e sostenente.

La vita non è aspettare che passi la tempesta, ma imparare a ballare sotto la pioggia

(Mohāndās Karamchand Gāndhī)

La cadenza sarà quindicinale, gli incontri avranno una durata di 1.30h e procederanno a cicli di 5 ciascuno, con un minimo di 3 partecipanti ed un massimo di 6. Il costo per ciclo è di 150€ (30€ ad incontro) e l'intera somma andrà saldata al momento dell'iscrizione. Per una questione di continuità e di responsabilità che ciascuno si assume nei confronti di tutto il gruppo, non è infatti possibile partecipare ad un solo incontro.

Gli incontri si terranno il lunedì, dalle ore 18.00 alle 19.30, presso lo studio di Via Gradisca 45, Torino, a partire dal 13 aprile.

Luca Operto, Psicologo, Psicoterapeuta. Sono nato a Torino nel 1970 e mi sono laureato in Psicologia clinica, presso l'Università degli Studi di Torino. Successivamente mi sono specializzato in Psicoterapia della Gestalt, presso l'SGT - Scuola Gestalt Torino. Mi sono inoltre accreditato come terapeuta polivagale e facilitatore Mindfulness. Da anni porto avanti un percorso personale, individuale e di gruppo, di psicoterapia contemplativa.

