

## CORSI IN PREPARAZIONE. Il buddismo applicato alle relazioni e nella vita quotidiana.

Su prenotazione. (Partirà con minimo 5 persone)

Alcuni corsi di ricerca interiore verranno condotti dalla Dr.ssa Caterina Mengotti, esperta della Gestalt e meditazione. Il Metodo Gestalt è una tecnica non interpretativa e non analitica, basata sull'attenzione continuativa a ciò che avviene nel qui e ora della ragione fra la persona e il counsellor. Si concentra sulla dimensione emozionale e corporea della nostra esperienza e fa ampio utilizzo di strumenti di espressione creativa. Un cammino per esplorare l'aspetto somatico di un conflitto personale e per riconoscere parti di sé negate.

Per informazioni: tel. 0424-592339 Centro Sherab Ling via Fose – Marostica (VI)

e-mail: [fabrisluciano@iol.it](mailto:fabrisluciano@iol.it)



### LA COMUNICAZIONE NELLA COPPIA (4 incontri)

1- un corso rivolto alle coppie che sentono l'esigenza di migliorare la propria forma di comunicazione (coppie native, miste, immigrati in difficoltà...), al fine di ricercare nuove possibilità d'incontro ed imparare ad amare l'altro nella diversità. 4 incontri a cadenza settimanale: 1) l'ascolto attivo; 2) la comprensione empatica; 3) il contatto; 4) la soluzione creativa dei conflitti.

Nome.....tel. ....

si intendo portare anche un'altra persona. Preferisco il **martedì**  **sabato**  **pom.** .....

Preferisco ogni **15 gg.**  **20 gg**

---

### CREATIVITA' E AUTOSTIMA. (7 incontri)

3- Si tratta di gruppi di donne che desiderano affrontare le tematiche della femminilità, autostima, emozioni, affettività, creatività, sessualità, - attraverso la relazione con altre donne (immigrate e native). Il percorso di crescita personale di ogni donna viene incoraggiato e sostenuto in un contesto di reciproco sostegno e condivisione. Alcuni incontri di ricerca e pratica di spiritualità femminile: meditazione al femminile; Creatività e autostima: donne alla ricerca del proprio valore.

Nome.....tel. ....

si intendo portare anche un'altra persona. Preferisco il **lunedì**  **sabato**  **pom.** .....

Preferisco ogni **15 gg.**  **20 gg**

---

### L'INCONTRO AL FEMMINILE. (8 incontri)

2 - Ci sono aspetti della nostra coscienza femminile che come donne abbiamo perso e dimenticato (x le immigrate perché portatrici di altri modelli), nello sforzo di liberarci da ruoli, aspettative e identità costringenti. Ricercare le tracce antiche e universali di comportamenti e atteggiamenti che vengono da lontano ci permette di riscoprire la natura della Donna Selvaggia e ricongiungerci alle nostre radici. Attraverso il recupero di memorie collettive e di storie personali possiamo riappropriarci delle parti di noi perdute e accedere al potere creativo delle nostre forze psichiche. 8 incontri serali ogni due settimane: un cammino emotivo intenso, di guarigione interiore e ricerca spirituale rivolto a donne che hanno già esperienza meditativa ed esperienza corporea.

Nome.....tel. ....

si intendo portare anche un'altra persona. Preferisco il **giovedì**  **sabato**  **pom.** .....

Preferisco ogni **15 gg.**  **20 gg**

---

### ENNEAGRAMMA: UNA MAPPA PER CONOSCERSI. (6 incontri)

4 l'enneagramma è un modello di conoscenza della personalità che integra i contributi della psicologia umanistico-integrativa con quelli della spiritualità. Strumento ricco di intuizioni e proposte di crescita, ci aiuta ad identificare i tratti dominanti della nostra personalità. Possiamo così liberarci dalle abitudini comportamentali e dai meccanismi mentali che condizionano la nostra esistenza, per rinnovare in modo creativo il nostro progetto di vita. 6 incontri serali e fine settimana.

Nome.....tel. ....

si intendo portare anche un'altra persona. Preferisco il **domenica mattina**  **sabato**  **pom.** .....

Preferisco ogni **15 gg.**  **20 gg**

---

### L'ASCOLTO ATTIVO: LA CONSAPEVOLEZZA. (4 incontri) Per fine primavera.

5 - si tratta di comprendere la propria psicologia e quella dell'altro, il diverso soprattutto in caso di conflitti interiori. Articolato in sessioni: - Cosa cercano le persone; il ruolo della nostra mente; la consapevolezza come risoluzione del problema. Meditazione vipassana come antistress e meditazioni analitiche.

Nome.....tel. ....

si intendo portare anche un'altra persona. Preferisco il **fine settimana (sabato e domenica)**  **venerdì**  **ì sera.** .....

Preferisco ogni **15gg**  **o 20 gg**

---