

## **Oltre la Terapia: la Ricerca interiore e la Cura di sé**

**Domenica 30 giugno**

Perché è importante oggi la Ricerca interiore?

In questo Seminario andremo a prendere coscienza di come la ricerca interiore sia importante nella nostra società, la quale apparentemente appaga dall'esterno ogni nostra richiesta e bisogno.

La ricerca in noi stessi, del nostro Chi sono io, e la scoperta delle nostre risorse latenti o assopite, rappresentano invece una vera e propria necessità per conservare serenità, chiarezza di giudizio e per procedere nella libertà interiore.

Possiamo dire che la Ricerca interiore è la Bussola interna che ci permette di vivere il nostro cammino nel mondo conservando i legami profondi con la nostra unicità, autenticità e natura divina.

Si offriranno elementi teorici sulla costituzione dell'essere umano nella totalità bio-psico-spirituale. Capiremo come queste nostre differenti dimensioni si compenetrino e siano in costante ricerca di equilibrio e Armonia. Ci chiederemo a che punto del nostro cammino siamo giunti e di quali strumenti di ricerca possiamo in ogni fase avvalerci.

### **Programma:**

- . Breve presentazione dei partecipanti e obiettivi della giornata
- . Costituzione dell'essere umano nella Visione di Uomo Totale
- . Esempi ed esperienze concrete dei partecipanti
- . Esercizi base: dal corpo fisico al corpo energetico
- . Acquisizione del sé cosciente
- . Assaggio di esperienze meditative

Come in tutti i nostri corsi, i momenti teorici si alterneranno con esercizi pratici e con il dialogo tra i partecipanti in un clima di condivisione e fratellanza.

Questo Seminario è preparatorio ai percorsi di gruppo che inizieranno a settembre.

Informazioni e iscrizioni: Centro Studi L'Albero della Vita. Tel. 0444-924585.