



Gruppo “Sales”

Sei invitato a fare una esperienza di gruppo di psicoterapia e meditazione. Partecipa con seria intenzione di compiere un cammino di crescita personale. Il gruppo è aperto e gratuito.

Al “Centro Poiesis” in via Dei Giudicati 22 – CAGLIARI

- **Il Martedì** alle ore 20
- **Il Mercoledì** alle ore 19
- **Il Venerdì** alle ore 19

L’esperienza consiste nella esplorazione dei vissuti personali, guidati e sostenuti dal lavoro del conduttore e dalle interazioni con il gruppo, con la finalità di far emergere le proprie competenze, le proprie energie, trovare stili di comunicazione funzionali al raggiungimento del benessere sociale e personale.

Sono importanti la riservatezza, il rispetto reciproco, e la puntualità.

Durante gli incontri, della durata di due ore, è costante un momento dedicato alla meditazione. “Sales” è una meditazione che dura dieci minuti, il tempo sufficiente e necessario per cambiare il proprio stato dell'io verso il proprio Sé, portando la persona verso un positivo senso di attivazione e di lucidità mentale.



L’iniziativa è sostenuta dalla Associazione “Centro Poiesis”
070.504.604 - 327.2297626 – centro.poiesis@tiscali.it

www.centropoiesis.it