

Per Info su Date ed Eventi

Dott. Luca Masini

www.psicologolucamasini.it

↳ Clicca su **Articoli**



phone 348 1843461
info@psicologolucamasini.it

MONTAGNATERAPIA

UN SALTO FUORI
UN PASSO DENTRO

dot. **LUCAMASINI**
psicologo e psicoterapeuta



”

.....
*Imbocco il sentiero e piano piano sento
la mia mente svuotarsi dai problemi,
dall'odio, dalla rabbia, dalla vergogna,
dalla delusione che sfinisce la mia vita
quotidiana, come se entrassi in un altro
mondo, e finalmente posso ascoltarmi.*

*Posso sorridere con un sorriso vero
perché sento una pace interiore che si
fonde con la quiete esteriore*

“

Cos'è?

.....

La **montagnaterapia** è un originale approccio che vuole unire gli strumenti della **psicologia** e della cura a quelli di **montagna** in modo che la persona possa avere una lettura per il proprio sé mentre è in "cammino".

Cosa offriamo?

.....

L'obiettivo principale è fare in modo che chi partecipa possa vivere una esperienza nuova e fuori dagli "schemi" della città.

In cosa consiste?

.....

La giornata prevede attività strutturate di gruppo unite ad attività esperienziali di montagna insieme alle guide Alpine della Pietra di Bismantova.

A chi si rivolge?

.....

Queste giornate sono adatte a chi vuole conoscersi attraverso una lente diversa mettendosi in gioco in gruppo e con sé stesso. **Le attività di montagna che si propongono sono attività per principianti alla portata di tutti.**

Dove?

.....

Presso la Pietra di Bismantova, Castelnuovo ne' Monti (RE) e nel magico appennino Tosco-Emiliano.

Perché la montagna può considerarsi terapeutica?

.....

In montagna attraverso il cammino ci si focalizza sui propri stati d'animo, sulle mutazioni e sui cambiamenti che avvengono dentro se stessi così come accade nel terreno, nel panorama, nel cielo o nel meteo.