

Dagli insegnamenti della guida spirituale indiana Amma meditazione guidata con Monica Massa.



La psicologa e psicoterapeuta cognitiva comportamentale Monica Massa, di Milano, affianca all'attività clinica nello studio di piazza Wagner, con un'offerta di attività ispirate a una delle più antiche tecniche di meditazione buddista dell'India: Vipassana, che ebbe inizio nel VI secolo a.C. e significa 'vedere le cose come sono nella realtà'.

Ogni primo martedì del mese, Monica Massa invita a un'ora di meditazione guidata, a Milano, in via Vittoria Colonna 29 (Metro linea MM rossa, Wagner, De Angeli o Buonarrotti, tram 16), alle ore 19.

La partecipazione è a offerta libera, basta confermare la presenza con una email a lifecreate@icloud.com.

Gli incontri si svolgono con un sottofondo musicale, del genere Meditative Mind, Om Chanting, Peaceful Music, Nature Sounds e in particolari momenti dell'anno si tengono all'aperto. Dopo la pausa estiva, riprenderanno **il 10 Settembre 2019**.

Si possono anche seguire **sul web** sul canale youtube *Monica Massa, Shreya*. Le edizioni precedenti sono state pubblicate in diretta sul profilo Facebook *monicamassashreya*.

L'appuntamento, che si rinnova da alcuni anni, ha ormai riunito una comunità di persone di ogni età, uomini e donne, per i quali questo spazio temporale è l'occasione di un momento di rilassamento guidato e di connessione con sé stessi, sperimentando nuove sensazioni e visioni positive sulla vita.

CHI E' MONICA MASSA

Monica Massa si è formata lavorando nell'ambito della selezione e delle risorse umane in azienda e successivamente come consulente aziendale. Dopo la specializzazione in

psicoterapia cognitiva comportamentale, ha avviato l'attività clinica e l'impegno come

Psicologa scolastica, al servizio Sportello ascolto, affiancando docenti, genitori e in particolare gli allievi nelle criticità legate allo studio, ai comportamenti in classe e legati alla loro storia di vita.

Da più di quindici anni si dedica a tempo pieno all'attività privata come Psicoterapeuta, EMDR *Practitioner* applicando anche l'EMDR – *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso i Movimenti Oculari -, un metodo psicoterapeutico strutturato che facilita il trattamento di diverse psicopatologie e problemi legati sia ad eventi traumatici sia a esperienze più comuni ma emotivamente stressanti.

Nel corso del tempo la sua evoluzione professionale si è arricchita e trasformata integrando l'approccio scientifico, praticato in studio con l'attività clinica, con l'attenzione al cuore e alle sue vere espressioni. Dopo diversi viaggi in India, in un ashram, e approfondendo la meditazione e lo studio delle filosofie orientali, Monica Massa ha conseguito *The IAM – Integrated Amrita Meditation Technique®* per dedicarsi anche alla dimensione spirituale della persona.

Determinante è stato l'incontro più di dieci anni fa, con Mata Amritanandamayi, nota come Amma, una Guida spirituale indiana che professa l'Amore universale, la compassione e l'aiuto disinteressato; al seguito di Amma, Monica Massa ha praticato l'Hatha yoga e successivamente l'Ashtanga Vinyasa yoga. Dopo anni di conoscenza e pratica, ha ricevuto il *nome spirituale di Shreya – Colei che conduce al Sé supremo*– espressione del suo scopo di vita.

