



FOCUSING I PÈRDUES AFECTIVES, DOL.

Prof. Caroline Copestake



El focusing és una eina d'escolta que ens ajuda a posar atenció a la nostre saviesa corporal.

Si escoltem allò que el nostre cos crida, ens podem relacionar des de un lloc més autèntic i congruent.

Quan evitem conflicte i responsabilitat, el desenvolupament humà queda bloquejat i fa que conviure amb les pèrdues siguin més complicades.

CURS VÀLID PER A LA FORMACIÓ OFICIAL DE FOCUSING.

- CONTINGUT:** Mitjançant dinàmiques d'escolta corporal, treballarem aquelles pèrdues que ens acompanyen i que hem viscut al llarg de la nostre vida, des de un canvi de domicili, pèrdua d'una situació personal, feina, ésser estimat, etc. És una oportunitat per escoltar la empremta de les nostres experiències, integrant sense judici i observant quin és el proper pas al que em convida el cos per trobar una pau i calma interior.
- REQUISITS:** No cal coneixement previ del Focusing. Adreçat a totes les persones que vulguin escoltar la seva saviesa corporal per poder travessar allò que no és fàcil, en un espai segur i preparat. És un treball que ens permet tenir un major coneixement d'allò que habita en nosaltres des del respecte i l'acceptació d'allò.
- IMPARTIRÀ EL CURS:** Caroline COPESTAKE / Psicoterapeuta Humanista, Trainer i FOP al *The International Focusing Institute*. Counseling en Dol i Traumes.
- DATES:** De **Divendres 10 de maig** (18:00h) a **Diumenge 12 de maig**(13:00h)
- PREU:** Curs:.....170€
Hostatgeria:78€ [de Divendres a sopar fins Diumenge a dinar]
- NOTAIMPORTANT:** La inscripció al curs implica la reserva de la hostatgeria (habitacions compartides). En cas contrari, consulteu preus. Si voleu quedar-vos a dinar el diumenge o allargar la vostra estada a l'hostatgeria del Monestir, feu la vostra reserva escrivint directament a:hostatgeria@monestirsantbenetmontserrat.cat