



FOCUSING IV

Prof. MENTXU MARTÍN-ARAGÓN [Curs EN CASTELLÀ]



El focusing és una eina d'escolta corporal que ajuda a escoltar la saviesa interior, la veu interior, la teva veu pròpia més original i creativa.

En qualsevol situació, el teu cos t'està donant informació. Molts de nosaltres no sabem com accedir a aquesta informació perquè no té la mateixa lògica que la nostra ment cognitiva.

Dins nostre tenim més saviesa i coneixements del que en som conscients. El focusing ens ajuda a accedir-hi.

CURS VÀLID PER A LA FORMACIÓ OFICIAL DE FOCUSING.

CONTINGUT: Felt-sense, emoció i sentiment: aspectes diferencials / El canvi corporal / La sensació de fons o backgroundfeeling / Focusing per al reconeixement d'emocions. El canvi emocional / Els processos d'autofocusing

IMPARTIRÀ EL CURS: Mentxu MARTÍN-ARAGÓN / Psicòloga. Psicoterapeuta. Trainer en Focusing i FOP pel *The International Focusing Institute*. Professora col·laboradora a la U.P.Comillas.

DATES: De **Divendres 31/V** (17:30h) a **Dissabte 01/VI** (20:30h)

PREU: Curs:.....160€
Hostatgeria:41€ [de Divendres a sopar fins Dissabte a dinar / *dietes normals*]

NOTA IMPORTANT: La inscripció al curs implica la reserva de la hostatgeria (habitacions compartides). En cas contrari, consulteu preus. Si voleu allargar la vostra estada a l'hostatgeria del Monestir, feu la vostra reserva escrivint directament a: hostatgeria@monestirsantbenetmontserrat.cat