



## **FOCUSING I COMUNICACIÓ NO VIOLENTA**

Ana Santiago Urkijo  
(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 la formació oficial de focusing.

### **CURS FOCUSING I COMUNICACIÓ NO VIOLENTA**

- . Passos i procés de la comunicació no violenta de Marshall Rosenberg
- . Actituds del focusing
- . Integració de les dues eines

**Impartirà el curs:** Ana Santiago Urkijo, mestra de secundària, trainer certificada per l'Institut Internacional de Focusing i diplomada per l'Institut espanyol de focusing.

**Requisits:** haver realitzat, com a mínim, un curs de focusing. No són necessaris coneixements previs de comunicació no violenta.

**Dates:** Del divendres 24 de març a les 18h  
al diumenge 26 de març a la 13h

**Preu:** Curs ..... 160€

Hostatgeria ..... 68€ de divendres sopar fins diumenge esmorzar.

Si no dieu el contrari, la inscripció implica la reserva de l'hostatgeria.  
(habitacions compartides)

### **NOTA IMPORTANT**

Si voleu ampliar la vostra estada a l'hostatgeria o quedar-vos a dinar el diumenge, cal que ho consulteu directament a l'hostatgeria:

[hostatgeria@monestirsantbenetmontserrat.com](mailto:hostatgeria@monestirsantbenetmontserrat.com)