



## PRESÈNCIA, ESPIRITUALITAT I MISERICÒRDIA

Tots els éssers humans tenim set de sentit, de pau i d'harmonia.

Molt possiblement, tots volem ser feliços i viure en concòrdia amb nosaltres mateixos, amb la natura, amb la resta de la humanitat i potser amb Quelcom o Algú que sentim que ens transcendeix.

Al llarg de la història, des de totes les tradicions religioses i també des d'espais més seculars, han estat molts els homes i les dones que han mirat de donar resposta i de vehicular aquest anhel de felicitat i d'ajudar a d'altres a fer el mateix.

L'objectiu d'aquest curs és mirar de connectar amb aquest anhel profund i trobar eines en el mindfulness i en l'espiritualitat monàstica i cristiana que ens ajudin a viure amb més pau, profunditat, llibertat i misericòrdia la nostra realitat quotidiana.

La proposta és de fer-ho a través de deu sessions d'un dia. Cadascuna d'elles tindrà una temàtica i un suport teòric i pràctic concrets i específics però totes tindran el mateix fil conductor: aprendre a través de la meditació i la consciència plena a ser veritables protagonistes de les nostres vides, adquirint llibertat i autonomia sobre les emocions, pensaments i situacions que sovint ens desborden, estressen i distreuen del que veritablement és important per a nosaltres.

Dates	30.IX	21.X	18.XI	09.XII	27.I	10.II	24.III	28.IV	26.V	30.VI
Horari	10-13 i de 16-17.30									
Inscripcions	<a href="mailto:cgomez36@gmail.com">cgomez36@gmail.com</a>					Telèfon 676374368				
Preu sessió	50 euros									

