



PRÀCTIQUES DE FOCUSING

M. Maria del Mar Albajar



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.

Contingut: Exercicis pràctics de focusing

Requisit: S'ha d'haver fet un curs de focusing

Imparteix les pràctiques: Maria del Mar Albajar,
Trainer per l'Institut Internacional de Focusing

Dates: Dissabte 10 de desembre
de 10 a 13 i de 15 a 18

Preu: Curs 60€

NOTA IMPORTANT

Si voleu quedar-vos a dinar, cal que ho consulteu directament a l'hostatgeria:
hostatgeria@monestirsantbenetmontserrat.com