



## 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 4 de març  
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](mailto:hostatgeria@monestirsantbenetmontserrat.com)