

## FOCUSING III - PRESENCIAL (sempre que sigui possible)

Formador GERARD PORREDON



El *focusing* és una eina d'autoconeixement, de canvi i de salut. A través de l'escolta corporal ens acostam a la pròpia saviesa, la veu del Cor, la més genuïna i creativa.

En qualsevol situació, el cos està informant a través de les sensacions. 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 som conscients.

El *focusing* ens hi posa en contacte de manera que l'impuls de vida que hi ha en nosaltres troba una escletxa per expressar-se, i ens convida a donar el proper pas en direcció a l'autenticitat i la salut.

### CURS VÀLID PER A LA FORMACIÓ OFICIAL DE FOCUSING.

**CONTINGUT:** Consciència i empatia corporal. Aprofundir en l'acompanyament.

**REQUISITS:** Cal haver fet els cursos de Focusing I i Focusing II

**IMPARTIRÀ EL CURS:** GERARD PORREDON



Trainer de Focusing per l'*International Focusing Institute*,  
Terapeuta Gestalt.  
Llicenciat en CC. Polítiques.

**DATES:** **Dissabte 9 d'abril de 2022** (de 9:30 a 13:15h i de 3:30 a 19:15h)

**Diumenge 10 d'abril de 2022** (de 9:30h a 13:15h)

**PREU:** 170€ (només curs)

**INSCRIPCIÓ:** <https://monestirsantbenetmontserrat.com/cursos/>

**MÉS INFORMACIÓ:** [activitats@monestirsantbenetmontserrat.com](mailto:activitats@monestirsantbenetmontserrat.com)

**OBSERVACIÓ:** Ja que la nostra hostatgeria, en aquest moment, és molt limitada pel tema de la pandèmia, hi ha la possibilitat de dormir al recinte del Santuari de Montserrat o a Monistrol. Els àpats si que els podreu fer a la nostra hostatgeria, mentre hi hagi places:

**Cal que prèviament concreteu la reserva** (el preu és a part del curs)

\* Per posar-vos en contacte amb la **nostra hostatgeria**

**Telèfon:** 93 835 00 78 ext.1 / 663 95 45 53

**Correu:** [hostatgeria@monestirsantbenetmontserrat.cat](mailto:hostatgeria@monestirsantbenetmontserrat.cat)

\* Al recinte del Santuari de **Montserrat**, Alberg Abat Oliva: 93 877 77 77

\* **Hotel Guilleumes** a Monistrol de Montserrat: 93 828 40 65