

FOCUSING I (Semi-presencial)

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 esclatxa per expressar-se, i ens impulsa a donar el proper pas en direcció a l'autenticitat i la salut.

CURS VÀLID PER A LA FORMACIÓ OFICIAL DE FOCUSING.

CONTINGUT: Introducció al Focusing. Vivència de la sensació sentida. Felt-sense, emoció i sentiment: aspectes diferencials. Aclarir un espai.

IMPARTIRÀ EL CURS: GERARD PORREDON



Terapeuta Humanista.
Trainer de Focusing per l'*International Focusing Institute*,
Terapeuta Gestalt.

DATES: **Dissabte 17 d'octubre** (de 10 a 13h i de 14:30 a 18:30) Presencial al Monestir.
Diumenge 18 d'octubre de 2020 (de 10 a 13:30h) Online.

PREU: 170€

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

MÉS INFORMACIÓ: activitats@monestirsantbenetmontserrat.com / 659 38 67 62

OBSERVACIÓ: Un cop fet el pagament, us enviarem el link per connectar online el dia 18. El dissabte 17, cal que cadascú es porti el seu dinar.