

FOCUSING Ib - 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 acostem 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 esletxa 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. Proximitat i distància. Aclarir un espai.

IMPARTIRÀ EL CURS: GERARD PORREDON MAS



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

DATES: **Dissabte 5 de febrer 2022** (de 9:30 a 13:15h i de 3:30 a 19:15h)
Diumenge 6 de febrer 2022 (de 9:30h a 13:15h)

PREU 170€ (només curs)

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

MÉS INFORMACIÓ: 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

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

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