



Un cop la persona ha descobert la seva font interna ja no pot ser suplerta per ningú o per alguna cosa diferent, perquè percep amb claredat que ningú altre pot conèixer millor que ella la pròpia vida així com els passos de la seva posterior evolució. E. Gendlin.

PROGRAMACIÓ de FOCUSING 2016

El focusing és una eina que ajuda a descobrir i escoltar la teva saviesa interior. És un procés d'escolta que permet harmonitzar la teva vida amb el teu jo més autèntic, de manera que les teves opcions i accions expressen més qui ets, millorant així la teva relació amb tu i amb les altres persones.

Gna. M. del Mar Albajar, Trainer de Focusing
Sònia González

Lloc: Monestir de Sant Benet de Montserrat
www.monestirsantbenetmontserrat.com

Informació: focusing@monestirsantbenetmontserrat.com



INTRODUCCIÓ AL FOCUSING

Aquest taller és una introducció a la tècnica del focusing amb presentació del seu ric rerefons teòric i exercicis pràctics que faciliten la comprensió de la tècnica.

Horari: 2/4 de 10 del matí a 2/4 de 7 del vespre

Preu: 125 euros (dinar no inclòs)

Si voleu dinar a l'hostatgeria:

hostatgeria@monestirsantbenetmontserrat.com

16 de gener 2016 (Sònia González)

FOCUSING NIVELL 2

(Gna. M. del Mar Albajar i Sònia González)

En aquest taller ens familiaritzem amb la pràctica del focusing a nivell personal per mitjà d'exercicis que faciliten la pràctica personal posterior.

Horari: de 10 del matí del dissabte a 1 del migdia del diumenge

Preu: 140 euros més hostatgeria

Allotjament: si no dius el contrari, tens allotjament a l'hostatgeria. Les habitacions són compartides.

Requeriments: cal haver fet un nivell 1 o introducció al focusing

del 20-21 febrer

FOCUSING NIVELL 3

(Gna. M. del Mar Albajar i Sònia González)

El nivell 3 del focusing té com a objectiu aprendre a acompanyar tant a mi com a d'altres persones amb el focusing.

Horari: de 10 del matí del dissabte a 1 del migdia del diumenge

Preu: 140 euros més hostatgeria

Allotjament: si no dius el contrari, tens allotjament a l'hostatgeria. Les habitacions són compartides.

Requeriments: cal haver fet els nivells 1 i 2 de focusing

del 16-17 d'abril

FOCUSING i ESPIRITUALITAT

(Gna. M. del Mar Albajar i Sònia González)

El taller de focusing i espiritualitat proposa un recorregut teòric i pràctic en el qual es fa experiència del focusing com a camí d'obertura a l'espiritualitat.

Horari: de 6 del vespre del divendres a 1 del migdia del diumenge

Preu: 150 euros més hostatgeria

Allotjament: si no dius el contrari, tens allotjament a l'hostatgeria. Les habitacions són compartides.

No són necessaris coneixements previs de focusing

del 27-29 de maig