

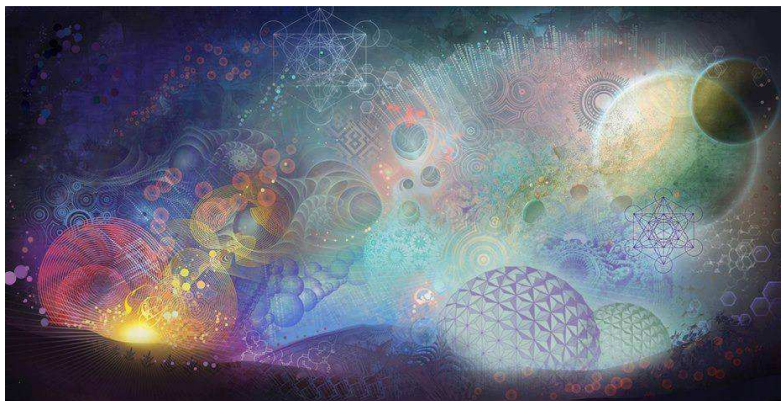


MINDFULDREAMING / TALLER DE SOMNIS

[Obert a totes les dones]

Prof. JETTHE FABIOOLA [curs en CASTELLÀ]

Recordar-se d'un somni i no interpretar-lo, és com rebre una carta i no voler-la llegir [TALMUD].



Mindfuldreaming és un mètode per accedir a la saviesa interior i compassió pròpies, a través de la psicologia jungiana, la consciència corporal, l'expressió creativa i la meditació.

Mindfuldreaming és una pràctica espiritual, perquè els somnis són la pròpia capacitat innata per romandre present, també, en allò de més difícil, aprenent de veure cada circumstància amb més claredat.

CONTINGUT:

Durant el Taller s'experimentarà com orientar-se en el món dels somnis amb la finalitat que ens ajudin en la pròpia vida quotidiana, aportant-nos una major creativitat i coneixement davant els reptes de cada dia. Confiança, coratge i creativitat en els sentiments i sensacions, per explorar nous aspectes d'una mateixa i amb més dosis d'humor i energia per encarar i resoldre els problemes que sorgeixen al llarg de la vida.

CAL PORTAR:

Llapisos de cera, roba còmoda i UN SOMNI.

IMPARTIRÀ EL CURS:

Jette FABIOOLA / Màster en antropologia, psicoterapeuta i professora de meditació. Deixebla de la Lama Tsultrim Allione. Ha treballat amb els somnis durant els darrers 30 anys com a antropòloga, terapeuta i conductora de workshops. Autora del llibre *Mine bedste Mæridt (Els meus millors malsons)* basat en la seva investigació de somnis de nens a Barcelona i Copenhaguen. Dirigeix recessos de somnis i meditació a Europa i un centre de recés a Colorado.

DATES:

De **Divendres 17/V** (18:00h) a **Diumenge 19/V** (13:00h)

PREU:

Curs:.....140 €

Hostatgeria:78 € [de Divendres a sopar fins Diumenge a dinar inclòs]

NOTA IMPORTANT:

La inscripció al curs implica la reserva de la hostatgeria (habitacions compartides). En cas contrari, consulteu preus. Si voleu allargar la vostra estada a l'hostatgeria del Monestir, feu la vostra reserva escrivint directament a: hostatgeria@monestirsantbenetmontserrat.cat