

**FOCUSING I ESPIRITUALITAT. PER A UNA VIDA AMB SENTIT** Formadora Maria del Mar Albajar

*“Aprèn a beure aigua del teu propi pou i mai no tindràs set”* Prov Focusing, mètode i procés que ens ajuda a descobrir i viure d’acord amb la nostra saviesa. Espiritualitat com a base per a poder ser qui som com a persones i com a planeta. El focusing i espiritualitat com a camí per a ser qui som i qui podem ser.

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

**CONTINGUT:** Recorregut teòric i pràctic a través de la tècnica de l’escolta corporal o focusing vers l’espiritualitat. L’escolta del nostre interior ens obre a la nostra veritable identitat. Tornar al present, romandre en el “més” que ens habita en tot moment i escoltar ens obre a un camí amorós de transformació i alliberament personal i comunitari.

**IMPARTIRÀ EL CURS: MARIA DEL MAR ALBAJAR VIÑAS**

Trainer de Focusing, vaig començar a donar cursos de Focusing el 2005 aplicant progressivament els quatre passos que proposa l’Ann Weiser-Cornell. Més tard, quan vaig anar a estudiar Teologia a Berkeley, Califòrnia, vaig fer formació amb ella i també vaig fer formació a l’estat de Nova York, on vaig tenir l’ocasió d’escoltar i conèixer Eugene Gendlin, conèixer el T.A.E. (Thinking At the Edge) de la mà de la Nada Lou i el Wholebody Focusing amb Kevin McEvenue.  
Monja, abadessa del monestir de Sant Benet de Montserrat.

**DATES:** ..... **Dissabte 15 de juny de 2024** (de 9:30 a 19:30h)

**Diumenge 16 de juny de 2024** (de 9:30 a 13:15h)

**PREU CURS:** ..... **180€** (hostatgeria a part)

**INSCRIPCIÓ** ..... <https://www.monestirsantbenetmontserrat.cat/ca/activitats-i-cursos>

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

**-Atenció! Una setmana abans es tancaran les inscripcions-**

**ALLOTJAMENT A LA NOSTRA HOSTATGERIA**

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

Escriuiu a l’adreça electrònica: [activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat](mailto:activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat)

Per poder acollir-vos millor, **us preguem que feu les reserves com a màxim una setmana abans del curs.** En el moment de reservar **indiqueu-nos, si us plau, si dinareu aquí el diumenge.**

Si necessiteu menú sense carn, i si, per raons mèdiques, teniu altres necessitats alimentàries: mirarem d’atendre-us tan bé com puguem.

**El pagament** es farà a la mateixa hostatgeria, quan vingueu al curs.

**Es demana, si és possible, poder compartir habitació per tal de poder-hi allotjar més persones del curs.**

### ALTRES LLOCS D'ALLOTJAMENT

**Santuari de Montserrat:** Alberg Abat Oliva i Cel·les Abat Marcet: 93 877 77 01

**Monistrol de Montserrat:** Hotel Guillaumes 93 828 40 65