

FOCUSING IIc Formador PAU NADAL



El *focusing* és una eina d'autoconeixement, de canvi i de salut. A través de l'escolta corporal aprenem a detectar la intel·ligència del cos i a deixar-nos anar al/la guia interior que ens permet fer passos en direcció a la plenitud de la vida.

En qualsevol situació, el cos ens 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 dels que en 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 acompanya a donar el proper pas en direcció a l'autenticitat i a la salut.

CURS VÀLID PER A LA FORMACIÓ OFICIAL DE FOCUSING

CONTINGUT: Pràctica dels 4 passos. Autofocusing.

REQUISITS: Cal haver fet el curs de Focusing I

IMPARTIRÀ EL CURS: PAU NADAL



Trainer de Focusing per l'*International Focusing Institute*,
Consultor i dinamitzador projectes d'economia social, solidària i cooperativa
Expert en comunicació audiovisual

DATES: **Dissabte 11 de novembre 2023** (de 9:30 a 13:15h i de 3:30 a 19:15h)

Diumenge 12 de novembre 2023 (de 9:30h a 13:15h)

PREU CURS..... **180€** (només curs)

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

MÉS INFORMACIÓ:..... 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)

Escriviu a l'adreça electrònica: 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