



Actividades verano 2020

Integración Respiratoria y contemplación 18 al 23 de julio.

*La herramienta más poderosa y auténtica para nuestra vida nos ha sido entregada desde nuestro nacimiento, sólo que hemos olvidado cómo usarla...
"La respiración".*

En este taller exploraremos el camino del recuerdo. Desarrollaremos conciencia corporal para integrar la respiración en nuestro día a día y anclarnos en el momento presente

NOTA: Traer antideslizante, esterilla o similares.

IMPARTE: Tomás Pardo.

Eneagrama i Mindfulness 14 al 19 de agosto

El eneagrama es una sabiduría milenaria de origen sufi que agrupa la conducta humana en nueve rasgos psicológicos o eneatis. Ofrece un itinerario, un camino de conocimiento y crecimiento personal a través de la observación e indagación de las luces y sombras de cada rasgo psicológico o eneatis.

Mindfulness significa atención plena o atención consciente. Proviene del vipasana, una disciplina budista también milenaria que da la atención al cuerpo y a las sensaciones corporales y permite indagar en el cuerpo- mente y sus condicionamientos. Combinaremos ambas sabidurías de manera creativa e integral con el fin de aminorar cargas físicas y psíquicas, de integrar psicología y espiritualidad.

IMPARTE: Aitor Torrecilla



HOSPITALIA

*Los miedos del cuerpo y del alma
(Bioenergética y Constelaciones familiares)
Del 22 al 27 de agosto*

Taller encaminado a potenciar la vitalidad del cuerpo, facilitándonos la toma de conciencia de nuestra vida como experiencia, y mostrándonos el camino del miedo ante lo absurdo y la soledad, hacia el sentido de la vida y del amor; lo cual permite la conexión del cuerpo y el alma.

IMPARTE: Nuria Peiró

*Diario de Integración y Contemplación.
Del 5 al 10 de Setiembre*

“Al agua turbia, déjala reposar, se vuelve clara”. Lao-Tsé

El diario de integración es un método singular para unificar la personalidad y llevar a cabo eficazmente una auto psicoterapia que te ayude a tomar decisiones, encontrar sentido en tu vida y mantener en equilibrio tu parte psíquica, emocional y espiritual. Lo realizaremos en un clima de silencio y tiempos de meditación.

IMPARTE: Eladí Freixa



HOSPITALIA

Intensivo de Meditación Del 12 al 17 de Setiembre

Os ofrecemos unos días para el descanso y la interioridad. Descanso es lo opuesto a estrés. Si la característica del estrés es la huida del momento presente y la mente va por libre. El descanso sólo puede venir de la mano de una mente observada, que permite a la persona morar en la aceptación del momento presente.

Días arropados por el silencio, por la respiración, por el Espíritu, haciendo una opción por no saber. El Misterio se revela solamente con esa condición, nos dice Juan de la Cruz: "permanece no sabiendo i toda ciencia trascendiendo"

IMPARTE: Eladí Freixa