

## *Activitats de l'estiu 2021*

### **INTEGRACIÓ RESPIRATORIA Y CONTEMPLACIÓ.**

*Del 19 al 24 de Juny*

*La eina més poderosa i autèntica per la nostra vida, en ha sigut donada des del nostre naixement; i ens hem oblidat com usar-la ... “La respiració”*

*En aquest taller explorarem el camí del record. Desenvoluparem consciència corporal per integrar la respiració en el dia a dia i ancorar-nos en el moment present.*

- Portar una estoreta per la pràctica*

*DIRIGEIX: Tomás Pardo*

### **INTEGRACIÓN RESPIRATORIA Y CINTEMPLACIÓN**

*Del 19 al 24 de Junio*

*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.*

- Traer esterilla para la práctica*

*IMPARTE : Tomás Pardo*

*Les pors del cos i de l'anima  
(Bioenergètica i constel·lacions familiars)*

*Del 14 al 19 d'Agost*

*Taller encaminat a potenciar la vitalitat del cos, facilitant la presa de consciència de la nostra vida com experiència, i capacitant-nos per veure el camí de la por davant l'absurd i la soledat; cap el sentit de la vida i de l'amor, permetent-nos la connexió del cos i de l'anima*

*DIRIGEIX: Nuria Peiró.*

*Los miedos del cuerpo y del alma  
(Bioenergética y Constelaciones familiares)*

*Del 14 al 19 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*



## *Vida Plena El camí del cor a través de l'art*

*Del 21 al 26 de Agosto*

*La vida plena a través del arte esencial es una manera bella i delicada de entrar en contacto i de sumergirte en la profundidad de lo que eres, en la paz de tu corazón, a través del movimiento del cuerpo i de la vibración de la voz, accediendo a otra manera de sentir tu cuerpo y de percibir el mundo, otra manera de actuar i relacionarte. Se trata de un acercamiento actual, claro, experiencial y práctico, totalmente aplicable a tu día a día, para poder caminar juntas hacia una sociedad más humana, más justa, más serena, más empática, más preparada a nivel profundo. La vida plena fluye entre la sabiduría i el amor. La sabiduría de saber quién eres y el amor de sentir que compartes el Ser con todo y con todos. Una manera de vivir esencial y gozosa. Una vida en plenitud.*

*Los participantes necesitarán:*

- Pantalón y camiseta blancos*
- Ropa con un toque elegante que te guste especialmente*
- Una pieza impermeable*
- Dos velas*
- Una botella de agua, papel y lápiz*

*IMPARTE: Ana Caixach*

*Vida plena  
el camí del cor a través de l'art*

*Del 21 al 26 d'Agost*

*La vida plena a través de l'art essencial és una manera bella i delicada d'entrar en contacte i de submergir-te en la profunditat del que ets, en la pau del teu Cor, a través del moviment del cos i de la vibració de la veu, accedint a una altra manera de sentir el teu cos i de percebre el món, una altra manera d'actuar i de relacionar-te. Es tracta d'un apropament actual, clar, experiencial i pràctic, totalment aplicable en el teu dia a dia, per poder caminar juntes vers una societat més humana, més justa, més serena, més empàtica, més preparada a nivell profund. La vida plena flueix entre la saviesa i l'amor. La saviesa de saber qui ets i l'amor de sentir que comparteixes l'Ésser amb tot i tots. Una manera de viure essencial i joiosa. Una vida en plenitud.*

*Els participants necessitaran:*

- pantaló i samarreta blancs*
- roba amb un toc elegant, que t'agradi especialment*
- roba còmoda per moure't amb total llibertat*
- una peça impermeable*



HOSPITALIA

- dues espelmes
- ampolla d'aigua
- paper i bolígraf



DIRIGEIX: Ana Caixach

### *Intensiu de Meditació*

*Del 28 d'Agost al 2 de Setembre*

*Os oferim uns dies per el descans i la interioritat. Descans és oposat a estrès. Si la característica del estrès es la fugida del moment present i la ment va per lliure. El descans sols pot venir de la mà d'una ment observada, que permet a la persona habitar amb l'acceptació del moment present.*

*Dies envoltats per silenci, per la respiració i per l'Esperit, fen una opció per no saber. El Misteri es revela solament amb aquesta condició ens diu Joan de la Creu: "permanece no sabiendo y toda ciencia transcendiendo"*

*Dirigeix: Eladí Freixa*

### *Intensivo de Meditación*

*Del 28 de Agosto al 2 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.*



HOSPITALIA



*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*