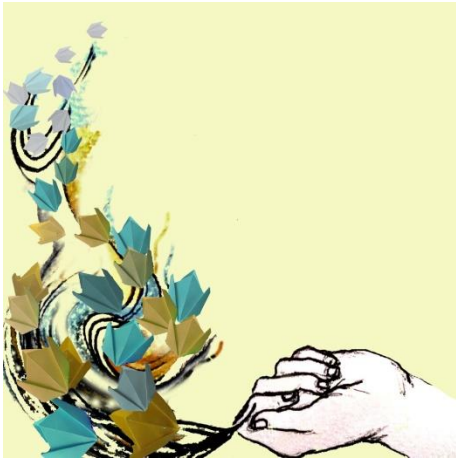


TALLER MATINAL

Un cant a la vida: dols i pèrdues

Montse Pedret



Viure és estar preparat per morir en qualsevol instant. I això no s'improvisa, filla. És la feina del camí.

(...) Només es pot viure si es perd la por a la mort. Magokoro , Flavia Company.

“Perquè la mort hauria de ser un temari obligatori de la nostra formació a la vida: l'aprenentatge de viure”. MPG

**Ens hem de preparar per morir?
Ho podem fer d'una forma més saludable i amorosa?
Podem omplir de vida la mort?**

DESCRIPCIÓ:

Vivim en una cultura on estem, a vegades, allunyades del posar la cura en el que representa morir i poder agrair el recorregut de vida. En aquest taller podrem aprendre alguns recursos i reflexions per viure la mort des d'una persona CAPA (Creativa-amorosa-pacífica-autònoma). És així, com teixirem entre totes aquestes eines per resignificar la paraula salut a l'etapa final de vida.

Es proposarà un espai on poder reflexionar de la mort i del dol des del cor, des de les vivències que ens recorden viure la vida en plenitud. Un taller on podràs anar cuinant la teva recepta per cuidar-te en els processos de gestió del dol i la mort.

L'eix transversal serà el projecte-llibre “Un cant a la Vida”, un relat que esdevé un altaveu en el posar consciència a morir.

OBJECTIUS:

- Reflexionar sobre el concepte de la mort entesa com a vida.
- Oferir eines i recursos per tal d'acompanyar a morir des de l'amor.
- Compartir, com a font d'inspiració, el relat vivencial del llibre “Un cant a la vida”.

CONTINGUTS:

- La mort entesa com a vida.
- Significar la paraula salut: els rituals, les cures, les carícies, etc.
- L'amor en l'acompanyament de l'etapa final de vida. Identificació i localització dels elements que integren la respiració.

METODOLOGIA:

Vivencial, dinàmica i participativa. A partir d'un relat de vivències anirem desgranant els diferents conceptes entorn a la salut en el morir. Ús de preguntes despertador, cercles restauratius, dinàmiques de grup, espais reflexius, etc. Una metodologia que anirà fluint escoltant les necessitats del grup.



Montse Pedret. Màster en Ecologia Emocional. Educadora Social i Antropòloga. Formadora i facilitadora de grups des de la participació i la cura.



Dissabte, 14 de novembre 2021



Activitat GRATUÏTA per a Amics i Amigues de la Fundació Àmbit EE
45 euros/altres



9.30 h a 13.30 h



Cal fer inscripció aquí:
<https://bit.ly/cant-a-la-vida>



ÀMBIT – Sant Andreu
Cr Sant Adrià, 20 (Recinte Fabra i Coats)
08030 - Barcelona