

ESCOLA DE LA SERENITAT. CURS MEDITACIÓ

L'aventura de ser un mateix, des de la serenitat, a través de la meditació

En aquest **curs**, oferirem un espai protegit, càlid i de confiança, on us acompanyarem en l'aprenentatge i l'aprofundiment de la **pràctica de la meditació** i en les seves aplicacions en la vida quotidiana, amb el propòsit de connectar-nos amb la pau profunda que sorgeix de l'experiència de la nostra veritable naturalesa.

Des de la **serenitat** i la **confiança**, deixant enrere el patiment evitable, podem viure una **vida plena**.

**Inici: dissabte 22
gener 2022**

Places limitades!



• **FORMAT:**

Sessions online a través de Zoom.

• **DURADA I HORARI:**

16 hores (8 sessions de 2 hores).
Dissabte, de 9.00 a 11.00 h

• **DATES:**

22 i 29 de gener 2022
5, 12, 19 i 26 febrer 2022
5 i 12 de març 2022

• **PREU:**

100€ preu general
65€ preu Amics i Amigues de la
Fundació Ecologia Emocional.

Fes-te Amic/Amiga de la Fundació
Ecologia Emocional per 45 euros l'any.

Dirigit a

Persones interessades en aprendre o aprofundir en l'art de l'atenció plena mitjançant la meditació, per portar-la a la pràctica de la vida quotidiana i com a mitjà d'indagació, autoconeixement i creixement personal.

Objectius

- Acompanyar de forma grupal i atenent la individualitat de cadascú, per tal que es pugui incorporar l'actitud de serenitat i atenció plena en la vida quotidiana.
- Aprendre a meditar i/o aprofundir en què és la meditació i descobrir els seus beneficis.
- Integrar l'hàbit en el dia a dia i en mig de l'acció.
- Descobrir el potencial que hi ha dins nostre.

Metodologia

- Emmarcament de les sessions: conceptes, teoria.
- Pràctiques de meditació, dinàmiques i exercicis vivencials.
- De la teoria a la pràctica. Anàlisi de situacions.
- Entrega de material, meditacions gravades.
- Participació voluntària en les sessions online **Meditem junts** (dilluns, quinzenalment, de 19:30 a 20:30).

Contingut

- Què és i què no és la meditació. Tabús i mites. Paranys a l'hora de meditar. Diferències amb altres tècniques i mètodes.
- Els tres grans gestos de la meditació: Aturar-se, Contemplar, Acceptar.
- El silenci fèrtil.
- De la idea a l'experiència. Meditació en l'acció. La meditació com a estil de vida.
- Atenció plena presència, essència.
- Com ser un mateix. Qui soc jo. Eix PEA.

Facilitadora

Anna Selva. Diplomada en Treball Social, especialitzada en acompanyament d'equips. Màster en Ecologia Emocional, Màster en sofrologia i meditació.

INSCRIPCIONS: <http://bit.ly/curs-meditacio>

INFORMACIÓ: Telèfon: 647 742 140 - Email: fundacio@fundacioecologiaemocional.org