

LLOC

Monestir de les Avellanes

Ctra. C-12, Qm. 181 • 25612 Os de Balaguer (Noguera, Lleida)

Telèfon: 973 43 80 06 • Fax: 973 43 80 38

a/e: avellanes@maristes.org

Web: <http://www.monestirdelesavellanes.com>

MITJANS DE TRANSPORT

- Cotxe particular.
- Tren (AVE, avant, regionals i rodalies) fins a Lleida (www.renfe.com)
 - Tren Lleida-Balaguer (www.fgc.cat) (línia Lleida - La Pobla de Segur)
- Autobusos (Barcelona – Lleida – Balaguer) (www.alsa.es)
- BlaBlaCar: Analitzeu la possibilitat de compartir cotxe aprofitant el viatge d'algué que també participi al curs o bé faci el mateix viatge que vosaltres. (www.blablacar.es)

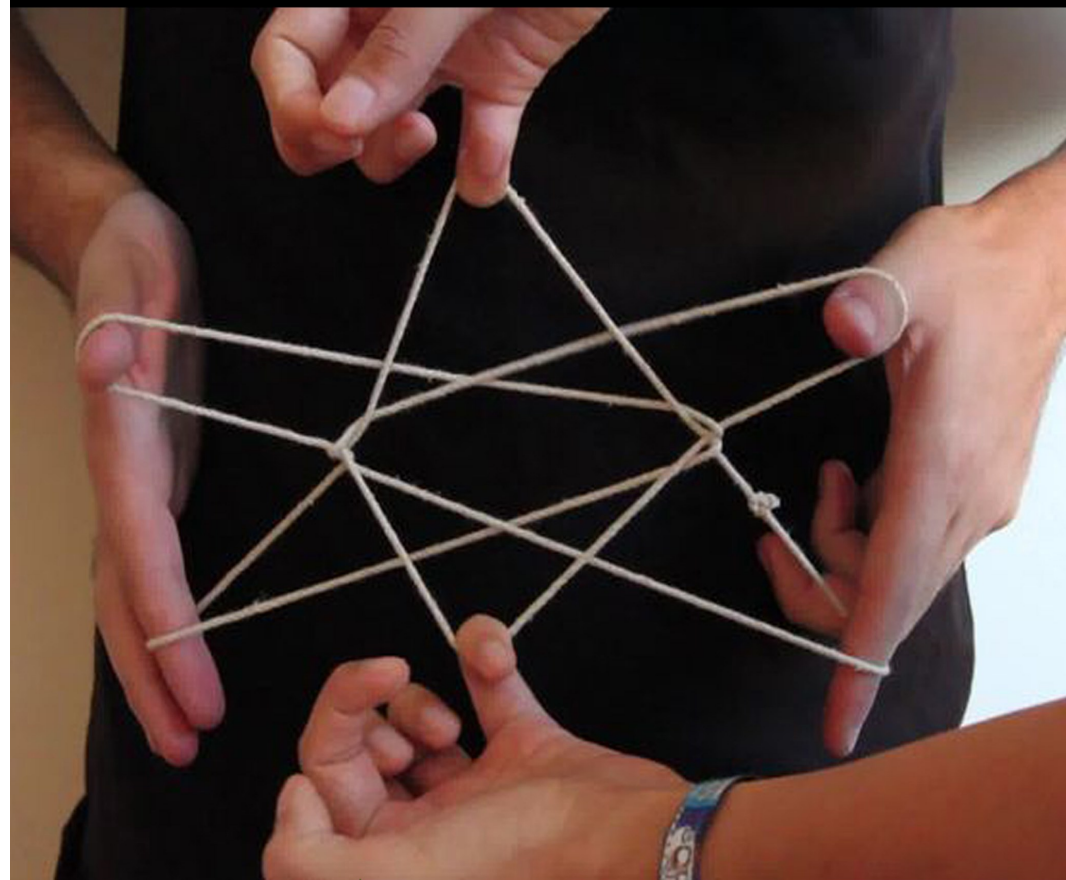


Activitats "Avellanes D.O" Casa d'Espiritualitat Marista

Crear relacions sanes

La teva comunicació, el teu carisma

28 i 29 D'ABRIL 2018



Monestir de les Avellanes
(Lleida)

A càrrec
d'Anna Mascaró

Preus i inscripció



973 43 80 06
avellanes@maristes.org
monestirdelesavellanes.com

PRESENTACIÓ

Les relacions sanes són un dels millors suports de la nostra vida, i una **gimnàstica per a evolucionar**, on ens mirem i aprenem constantment.

La majoria de persones hem anat creixent parlant un llenguatge que ens estimula a etiquetar, comparar, dissimular, defensar-nos, queixar-nos, exigir, i emetre judicis, més que **adonar-nos del que succeeix al nostre interior i manifestar-nos tal i com som, sense actuar en funció de criteris exteriors**. Aquesta actuació porta a deteriorar moltes de les relacions.

Gran part del nostre procés de creixement consisteix en adquirir habilitats per a convertir l'egoisme, la por, la ignorància, l'orgull, el ressentiment i el sofriment en **comprensió, confiança, saviesa, acceptació, agraïment, i harmonia**, on sempre se satisfan les necessitats de tots. Un bonic procés per a **cultivar el nostre canvi, en lloc d'esperar que l'altre canviï**.

PREU I INSCRIPCIÓ

Tarifa amb allotjament Casa d'Espiritualitat:

- **2 nits: 174 €** (inclou allotjament, àpats i activitat)
- **1 nit: 140 €** (inclou allotjament, àpats i activitat)

Tarifa amb allotjament Hostatgeria (***)(habitacions dobles):

- **2 nits:** (inclou allotjament, àpats i activitat)
 - **1 persona 222,40 €**
 - **2 persones 400 €**
- **1 nit:** (inclou allotjament, àpats i activitat)
 - **1 persona 164,20 €**
 - **2 persones 306 €**
- La taxa turística és a part 0,50 € per persona i dia

Inscripció: trucant al **973 43 80 06** o bé a l'adreça electrònica: **avel·lanes@maristes.org**

Altres detalls:

Data límit d'inscripció 22 d'abril de 2018. Es requereix un mínim de 10 participants per a fer el curs, en cas contrari s'anul·laria. (places limitades).

LA PROFESSORA

Anna Mascaró i Colls. Filòsofa, pedagoga, experta en psicologia de l'evolució humana, investigadora de la consciència. Especialista en desenvolupament emocional i relacions humanes. Trobareu més informació a: www.annamascaro.com



OBJECTIUS

El propòsit d'aquest taller, totalment pràctic, és **aprendre a comunicar-nos de manera sincera, clara i curosa, aconseguint així l'equilibri, la pau i la felicitat interior. Desfer el mur** que hem construït al voltant del cor per a protegir-nos. **Eliminar els obstacles** com la queixa i la culpa, posats per nosaltres mateixos en el camí, per a **relacionar-nos satisfactòriament** amb les persones.

METODOLOGIA

- Activitat interactiva, vivencial i pràctica.
- Es fomenta la participació i l'acció.
- Es treballa amb tècniques de Psicogenealogia, Mètode Demartini, Pedagogia Sistèmica i Ecologia emocional.

PROGRAMA

Divendres, 27 d'abril de 2018

20:00 h. Acollida als participants que arriben divendres
20:30 h. Sopar

Dissabte, 28 d'abril de 2018

Matí: 9:30 a 13:45 h. (amb descans de 15 minuts)
14:00 h. Dinar
Tarda: 16:00 a 20:00 h (amb descans de 15 minuts)
20:30 h. Sopar
21:30 h. Experiència al Pou del Gel.

Diumenge, 29 d'abril de 2018

Matí: 8:00 h. Exercicis físics per activar el cos i enfocar la ment.
8:30 h. Esmorzar
9:30 h. a 13:45 h. (amb descans de 15 minuts)
14:00 h. Dinar
Tarda: 15:30 a 17:00 h. Dinàmica final del taller.