

EDUCAR LA INTERIORITAT

El Curs Complet d' **EDUCAR LA INTERIORITAT** contempla 5 nivells (teòric-pràctics) que es realitzaran al llarg de l'any 2012 - 2013 i ens portaran a aprofundir en la comprensió i en la pràctica de la Interiorització.

Aquests nivells són:

Primer nivell: Introducció a la Interiorització

Segon nivell: Cos i Interioritat

Tercer nivell: Interioritat i harmonia emocional

Quart nivell: Interioritat i consciència (conèixer-se a si mateix, per ser un mateix)

Cinquè nivell: Desvetllant el Ser (obertura al misteri, silenci i meditació)

En tots els nivells hi haurà sessions de Silenci i Meditació

4r Taller: **Interioritat i consciència** (conèixer-se a si mateix, per arribar a ser un mateix)

divendres 30 de novembre de 18'00 a 21 h

- Presentació del taller: "Concentració i voluntat" segons Vittoz".
- *L'OBSERVADOR: " Veiem el món en funció de l'observador que som"*
- Dinàmica: *El plànol de la ciutat*
- Dansa

dissabte 1 de desembre de 9 a 14 h

- Qigong "harmonització de la ment" Element Terra i Qigong Budista
- "L'Eneagrama" un mapa per l'autoconeixement
- Descans
- " I a tu, què et mou?" Taller pràctic d'Eneagrama
- Pràctica de meditació. 15 min.

Professors: José Sarto (Qigong i taichi)
Miquel Viaplana (logoterapeuta)
Fran Payan (Disposicions al moviment) especialitat dins el coaching
Pilar Villarrazo (Eneagrama)
Equip coordinador del curs: Aleix Bonfill , Eva Palanca i Berta Meneses