

# Consciència i salut: Taller de pèrdues

Manu Pérez

## TALLER DE PÈRDUES

Al llarg de la vida les persones establim diferents tipus de vincles, i quan aquests es trenquen pot aparèixer el sentiment de pèrdua que ens enfronta a la nostra vulnerabilitat. Aquest sentiment, que ens omple de tristesa i no sabem com gestionar, no sempre està relacionat amb la pèrdua d'un ésser estimat, també pot aparèixer davant d'altres pèrdues que anirem descobrint al llarg del taller.

Les situacions que ens fan vulnerables ens porten a qüestionar-nos el sentit de la vida i ens fan reflexionar sobre tot allò que havíem acceptat.

Tota transició o crisi vital que arriba a la nostra vida, ens està convidant a una revisió de la nostra identitat i a un creixement personal.

Durant el taller, farem la identificació de les pèrdues que ens han afectat durant tot el cicle vital, i cercarem les eines que ens poden ajudar a elaborar-les.

Parlarem del què s'hauria de fer quan volem ajudar a una persona que ha patit una pèrdua.

.....  
**Manu Pérez** és infermera i practicant de Zen; des de l'any 2012 coordina el Grup d'Acompanyament a persones malaltes a l'Hospital de la Vall d'Hebron i a domicilis.  
.....

### Organitza

Fundació Valors Humans. Àrea de Salut

### Lloc

Casa d'espiritualitat Sant Felip Neri  
Nena Casas 37- 47. Barcelona 08017

[casaespiritualitat.barcelona](http://casaespiritualitat.barcelona)

### Informació

**Data:** Dissabte 17 de novembre de 2018

**Horari:** De les 10 del matí a les 2 del migdia.

**Aportació:** 35€. Persones sòcies Dana/amigues Fundació 30€

**Reserves.** [salut@casaespiritualitat.barcelona](mailto:salut@casaespiritualitat.barcelona)

FGC: Parada Les tres Torres.