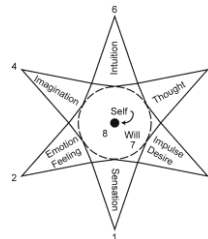


Formació sobre Interiorització Casa d' Espiritualitat St Felip Neri Curs 2022-23

Programació 1r Trimestre	Sala	Sessió dimarts (90')	Sessió diàssabte (2h)	Facilitadors
Objectius : <ul style="list-style-type: none"> Incrementar els aspectes de percepció corporal, sensorial i mental Desenvolupar una manera conscient de ser i estar en el món, obrint espais de silenci i contemplació que facin possible l'experiència d'interioritat i l'obertura espiritual. 				
Presentació del curs d'interioritat <p>1ª part Presentació del programa general : Objectius, Continguts, Metodologies. Una pinzellada sobre les diferents tècniques i estratègies utilitzades.</p> <p>2ª part Nivells de la persona en el desenvolupament de la consciència (Assagioli)</p> <p>3ª part Cos /ment : Exercicis de relaxació dels diferents nivells. Esperit: Silenci , Visualització: “El lloc de la intuïció”.</p>			8/10/22 10:00 a 12:30	Berta Meneses Encarnació de Santiago
La respiració: Introducció i exercicis <p>La respiració : reflexió sobre la seva relació amb el Sistema nerviós i el to muscular. Cos/Ment: conèixer i practicar diferents tipus de respiració Respiració conscient : fases i zones respiratòries Respiració i moviment,. Respiració i quietud Beneficis de la respiració conscient Esperit : L'art de la respiració conscient “ARA I AQUÍ” (meditació guiada)</p>		11/10/22 de 6 a 7:30		Berta Meneses Encarnació de Santiago
Qi Gong / Taichi <p>Diferents tècniques corporals: Energia i moviment (vitalitat, serenitat emocional , percepció ...)</p> <p>Qi Qong i les 8 joies: Desenvolupar la capacitat d' observació i i escolta del moviment . Integració harmònica dels diferents nivells de la persona (físic, mental, emocional, energètic i espiritual.) Meditació: Presència en quietud “Viatge a la vastitut”.</p>		18/10/22 de 6 a 7:30		Rosa Espinar Jose Sarto



<p>Relaxació, estiraments i tonificació La relaxació : Tipus de relaxacions. Mètodes de relaxació profunda i els seus beneficis.</p> <p>El massatge: Desenvolupar la sensibilitat i percepció de les nostres mans. Objectius. Metodologies. L'automassatge. L'abraçada, l'encaixada de mans... Visualització/ Consciència energètica a través dels Chakras. Meditació caminant.</p>		25/10/22 de 6 a 7:30		Elisenda Vilaró Berta Meneses
<p>La Saviesa de les Emocions :</p> <p>Experiències amb exercicis relacionats amb les relacions: cos, ment, emocions .</p> <p>Emocions: Consciència corporal dels diferents moments emocionals: Quina emoció acompanya el dolor d'esquena, de genolls, de panxa..?</p> <p>Autoconeixement emocional: Impacte de les emocions en les nostres relacions, Aprenentatges per modular les emocions que habito, La mirada de les emocions a través del seus talents Emocions i cos: Practiques empàtiques.</p> <p>Meditació: Escoltar en el silenci , interioritat, espaiositat....</p>		8/11/22 de 6 a 7:30		Fran Payan
<p>Cervell i sensacions: Els circuits cerebrals que controlen la percepció</p> <p>El Mètode Vittoz : El Dr R. Vittoz (1863-1925) L'harmonia i l'equilibri pel control cerebral La Receptivitat conscient i l'emissivitat conscient. De la receptivitat a la intuïció. "Què hi ha aquí?" "Estirant del fil..." Meditació guiada</p>		15/11/22 de 6 a 7:30		Berta Meneses Encarnació de Santiago

<p>El Mètode Vittoz :</p> <p>La concentració: acollir una sensació, percebre-la conscientment el temps més llarg possible sense fatiga Les gràfiques.</p> <p>L'eliminació- facultat de poder deixar un pensament , una sensació una imatge... quan se'ns presenta en un moment inoportú.</p> <p>L'acte de voluntat. L'acte de voluntat- la llibertat. Visualització i Silenci</p>		<p>22/11 /22 de 6 a 7:30</p>		<p>Berta Meneses Encarnació de Santiago</p>
<p>loga Nidra: Sistema de Meditació que abasta diverses tècniques i mètodes. Pràctica de loga Nidra que actua sobre tots els plànols de la persona: emocional, físic, mental i espiritual. Sessió de loga Nidra Objectiu: purificar la ment... les seves conseqüències s'experimenten a tots els nivells: emocional, físic, mental i espiritual El propòsit Meditació. (Dibuixar el propòsit)??</p>		<p>29/11/22 de 6 a 7:30</p>		<p>Lluís Risech</p>

Lloc: Casa d'Espiritualitat Sant felip Neri C/ Nena Casas 37-47

Sales: Castanyer i/o Felip Neri

Horari de dissabte (un dissabte al trimestre) de 10 a 12:30

de dimarts de 6 a 7:30

Documentació: Guió de la sessió

Material

Bibliografia