



Taller de Creixement Personal

Per Francesc Xavier Brú

Diplomat en Psico-Bio-Energètica i PNL. Coaching Personal.
Educador Social nº col. 545



"Com arribar a ser la millor possibilitat d'un mateix"

Què és?: Un espai relaxant i protegit on cadascú podrà endinsar-se en la seva personalitat, les seves emocions i sensacions, el seu estat afectiu, el seu camp energètic, amb dinàmica interactiva i tenint l'oportunitat per a desenvolupar les seves potencialitats humanes.

Què s'ofereix ?: Un espai on poder expressar lliurement les pròpies experiències, sentiments i necessitats en el grup, i trobar un mirall que li pugui guiar a conèixer-se mes intensament i a reforçar l'autoconfiança; fent possible d'aquesta manera, un camí de renovació, autorealització i creixement personal.

Com es fa?: Es basa en unes pràctiques en grup com espai de creixement personal, des d'un aprenentatge en experiències i vivencial. Es fa partir de tècniques de la teràpia biopsicoenergètica i humanista; els Somnis, Sociodrama i el Joc Dramàtic; exercicis de relaxacions guiades, meditacions, expressió corporal, tècniques de gestió de les emocions ... o sigui, oferir calaixos d'experiències perquè la persona es pugui desbloquejar, descobrir i treballar íntegrament en ella, a nivells mental, emocional i espiritual.

En el grup de creixement personal es crea:

- Un espai d'aprenentatge, d'auto coneixement i creixement personal.
- Un lloc per compartir la teva situació vital, sentiments i qualsevol tema que et pugui generar dificultat, neguit o conflicte.
- Un marc d'experimentació energètica, sensorial i emocional.

ON I QUAN HO FEM?: El Casal de Llavaneres. Sala Lectura del Casal

Dissabte 29 i Diumenge 30 de Març. Tel. 93 792 88 10 (preguntar per Cinta)

Durada del taller: 9 a 13 H. I DE 15 a 19 h. (16 HORES). Reservar places

COST: 100 EUROS (MATERIAL INCLOS)

*

MÍNIM D'ALUMNES: 8