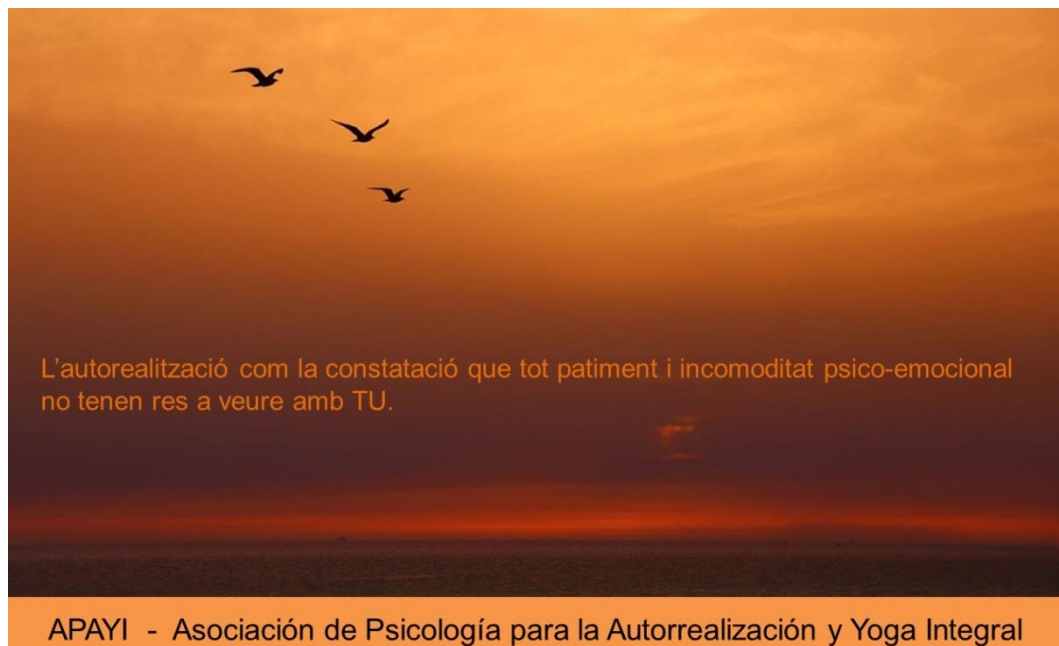


La gestió i transcendència de les emocions doloroses.

Tallers per l'aprofundiment en el yoga i l'autorealització.

El paquet ment-emoció configura en gran mesura un dels aspectes fonamentals del patiment humà, si ho analitzem a la nostra vida, gran part de la nostra incomoditat vital, no són més que idees, expectatives o emocions no acceptades, en contradicció, no compreses, rebutjades... A vegades predomina més l'aspecte de incomoditat psíquica i d'altres es manifesta més clarament com una molèstia corporal, nervis, ansietat, somatitzacions, etc.

Encara que es puguin anar fent tècniques i distraccions per suportar l'ansietat, el yoga apunta a descobrir i anar al nucli central del patiment, ego, com a via real de transformació.



Treballarem i explicarem de quina manera les pràctiques de yoga i autorealització van conduint a la transcendència, i així facilitar que tot aquest component d'emocionalitat negativa es vagi comprènent i diluint. Es realitzarà treball físic, respiratori, meditatiu i tècniques d'autorealització

La gestió i transcendència de les emocions doloroses.

Tallers per l'aprofundiment en el yoga i l'autorealització.

Data i horari: Dissabte 15 de juny de 10:00 h a 14:00 h. Es prega puntualitat, si vols pots venir uns minuts abans per començar més tranquil.

Lloc: C/Pinar 38, Lliçà d'Amunt.

Possibilitat d'anar a buscar a l'estació de tren de Canovelles persones que hagin de venir en tren des de Barcelona.

Preu i inscripcions: 25€ (places limitades per ordre de inscripció, grup reduït).

Cal confirmar-me l'assistència abans de fer l'ingrés .

Imparteix: Jordi Febrer professor de yoga diplomad per APAYI i AEPY. Certificat oficial de professionalitat d'instrucció en yoga. Practitioner PNL. Dedicat professionalment des de fa més de 14 anys al ioga i l'autorealització impartint classes, seminaris i retirs. Més informació: <http://autorealitzacio.com/el-professor/>

*Cal portar roba còmoda i mitjons i coixí o banqueta de meditació (si en tens).

Informació i inscripció: 938415012 / 658351986 o jordifebrer@apayi.com

<http://autorealitzacio.com>



yoga i autorealització