



Benedictines Monestir de Sant Benet
08199 Monistrol de Montserrat

PACK INICIAL (NIVELLS 1 i 2)



El focusing és una eina d'autoconeixement, de canvi i de salut. A través de l'escolta corporal ens acostem a la pròpia saviesa, la veu del Cor, la més genuïna i creativa.

En qualsevol situació, el cos està informant a través de les sensacions. Molts de nosaltres no sabem com accedir a aquesta informació perquè no té la mateixa lògica que la nostra ment cognitiva. Dins nostre tenim més saviesa i coneixements del que som conscients.

El focusing ens hi posa en contacte de manera que l'impuls de vida que hi ha en nosaltres troba una escletxa per expressar-se, i ens impulsa a donar el proper pas en direcció a l'autenticitat i la salut.

CURSOS VÀLIDS PER A LA FORMACIÓ OFICIAL DE FOCUSING

CONTINGUT NIVELL 1: Introducció al Focusing. Sensació sentida. Contacte i distància. Aclarir un espai. Passos 1 i 2.

CONTINGUT NIVELL 2: Aprofundir el contacte. Treballs d'escolta. Autofocusing. Passos 3 i 4.

IMPARTIRAN EL CURS: GERARD PORREDON i PAU NADAL



Responsable de Formació
Coordinador de Focusing per The International Focusing Institute.
Terapeuta Humanista (Gestalt i Focusing).
Llicenciat en CC. Polítiques i Màster en Cooperació Internacional.

Trainer de Focusing per The International Focusing Institute.
Consultor i dinamitzador projectes d'economia social, solidària i cooperativa.
Expert en comunicació audiovisual.



DATES FOC I: **Dissabte 10 de gener 2026** (de 9:30 a 13:15h y de 15:15 a 19:30h)
Diumenge 11 de gener 2026 (de 9:15 a 13:15h)

DATES FOC II: **Dissabte 21 de febrer 2026** (de 9:30 a 13:15h y de 15:15 a 19:30h)
Diumenge 22 de febrer 2026 (de 9:15 a 13:15h)

PREU: 390€

INSCRIPCIÓ: <https://monestirsantbenetmontserrat.cat/producte/focusing-pack-inicial/>

MÉS INFORMACIÓ: activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat / 607 275 179 (WhatsApp)

ALLOTJAMENT A LA NOSTRA HOSTATGERIA: Cal que prèviament concreteu la reserva a aquest mateix correu. **Preu PC dia en habitació compartida i dieta normal 60€.** **Habitació individual 69€** (si hi ha disponibilitat). Preus 2025.