



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**



Coordinador-in-Training 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 19 d'octubre** (de 9:30 a 13:15h y de 15:15 a 19:30h)

**Diumenge 20 d'octubre** (de 9:15 a 13:15h)

**DATES FOC II:** **Dissabte 14 de desembre** (de 9:30 a 13:15h y de 15:15 a 19:30h)

**Diumenge 15 de desembre** (de 9:15 a 13:15h)

**PREU:** 370€

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

**MÉS INFORMACIÓ:** [activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat](mailto: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 57€.** **Habitació individual 62€** (si hi ha disponibilitat).