



Benedictines Monestir de Sant Benet
08199 Monistrol de Montserrat

FOCUSING I ESPIRITUALITAT. PER A UNA VIDA AMB SENTIT.

MARIA DEL MAR ALBAJAR



*“Aprèn a beure aigua del teu propi pou i mai no tindràs set”
Prov*

Focusing, mètode i procés que ens ajuda a descobrir i viure d'acord amb la nostra saviesa. Espiritualitat com a base per a poder ser qui som com a persones i com a planeta. El focusing i espiritualitat com a camí per a ser qui som i qui podem ser.

CURS VÀLID PER A LA FORMACIÓ OFICIAL DE FOCUSING

CONTINGUT: Recorregut teòric i pràctic a través de la tècnica de l'escolta corporal o focusing vers l'espiritualitat. L'escolta del nostre interior ens obre a la nostra veritable identitat. Tornar al present, romandre en el “més” que ens habita en tot moment i escoltar, ens obre a un camí amorós de transformació i alliberament personal i comunitari.

REQUISITS: Preferible haver fet els Nivells 1 i 2 de Focusing.

IMPARTIRÀ EL CURS: MARIA DEL MAR ALBAJAR VIÑAS



Llicenciada en Empresarials i Econòmiques a la Universitat de Barcelona. Teologia a Berkeley, Estats Units.

Trainer de Focusing, vaig començar a donar cursos de Focusing el 2005 aplicant progressivament els quatre passos que proposa l'Ann Weiser-Cornell. Més tard, quan vaig anar a estudiar Teologia a Berkeley, Califòrnia, vaig fer formació amb ella i també vaig fer formació a l'estat de Nova York, on vaig tenir l'ocasió d'escoltar i conèixer Eugene Gendlin, conèixer el T.A.E. (Thinking At the Edge) de la mà de la Nada Lou i el Wholebody Focusing amb Kevin McEvenue.

Monja, abadessa del monestir de Sant Benet de Montserrat.

DATES: **Dissabte 13 de juny** (de 9:30 a 13:30h y de 15:30 a 19:30h)
Diumenge 14 de juny (de 9:45 a 13:30h)

PREU: 190€

INSCRIPCIÓ: <https://monestirsantbenetmontserrat.cat/producte/juny-2026-focusing-i-espiritualitat/>

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).