



2026



MONESTIR SANT BENET DE MONTSERRAT

28 i 29 d'Abril
amb la cantant Rosa Zaragoza

La meva pròpia veu

NIVELL 1 DE 3

Curs residencial de dos dies al Monestir de Sant Benet de Montserrat. Reserves a la web de Sant Benet. Obert a totes les dones i homes.

Horaris

1r dia: arribada 13:30h per dinar; 15h-18h taller; 19:30h sopar i compartir.

2n dia: 9h esmorzar; 9:30h-13h taller; 13:30h dinar i compartir.

Continguts

Un espai per **alliberar la veu, reforçar l'autoestima i reconnectar** amb la pròpia essència a través del so i la presència compartida. Una proposta vivencial orientada a reconnectar amb **la veu com a via d'expressió, consciència** i transformació interior. En el marc de recolliment i natura del Monestir de Sant Benet de Montserrat, les i els participants poden aprofundir en el so com a vehicle de presència i autenticitat.

Nivell 1 de 3. No cal experiència anterior.

La formació sencera amb Rosa són 3 mòduls.

Preu, total 190€. Inclou: Preu complet del curs (2 dies). Allotjament en habitació compartida (2 o 3 persones) i pensió completa. Dinar i sopar del primer dia. Esmorzar i dinar del segon dia. **Més informació a la web.**

Adreçat a

Obert a **dones i homes** de totes les edats que desitgin aprofundir en el creixement personal i l'expressió creativa.