

CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

"El cor te raons que la raó no entén" Pascal.

Es tracta d'un **curs de cap de setmana** (divendres nit fins diumenge a les 13.00h) **en el mes de maig** del 2014



En aquest curs parlarem de neurociència i emoció, de com funciona el nostre cervell i com afecten les emocions al nostre benestar. Consta de una **part teòrica** i una **part pràctica**, en la que realitzarem diverses activitats, totes elles encaminades a conèixer el funcionament de la nostre **INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL** per tal de millorar el **NOSTRE BENESTAR, CONNECTANT AMB EL PRINCIPÍ D'UNITAT I L'ENERGIA D'AMOR DEL COR!**

CONTINGUT

1. Els darrers descobriments neuro-científics sobre el nostre cervell.
2. Concepte de Benestar i factors que afecten al Benestar.
3. Emoció i intel·ligència emocional.

A més a més, farem dinàmiques individuals i de grup, amb pràctiques de **meditació, mindfulness, visualitzacions, focusing, coherència cardíaca, braimgym, shiatsu...**

Treballarem el món EMOCIONAL i la energia FOC del COR.

Ens divertirem aprenent, sentint i compartint la primavera!

Envoltats de natura, ens donarem temps per: el descans i la salut.

TERAPEUTA

Mercè Puigfel, terapeuta de shiatsu i Moviment i formadora en Educació Emocional i Benestar.



LLOC

Prullans, Cerdanya (Lleida)

PREU I ALLOTJAMENT:

Preu: 200 euros. (Inclou: Allotjament, dormir divendres i dissabte. Sopar divendres, Esmorzar, dinar, sopar dissabte i esmorzar de diumenge).