

## CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL: COS I EMOCIONS

Com afecten les emocions al nostre benestar

Es tracta d'un **curs de cap de setmana** del 23, 24 i 25 de maig del 2017 (de divendres nit fins a diumenge a les 13.00h).



Som éssers majoritàriament emocionals, però poques vegades sabem **què són les Emocions i cóm afecten en el nostre Benestar i en la nostre Salut.**



En aquest curs parlarem de la importància de dels **avenços en neurociència** i de les **emocions**, així com, 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, dinàmiques individuals i de grup, amb pràctiques de meditació, shiatsu, Mindfulness... i obrirem un camí cap a **L'AUTOCONEIXEMENT**, per a millorar la relació amb nosaltres mateixos, amb el nostre cos i amb les nostres emocions.

### 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).