

## CURS INTENSIU DE NEUROCIÈNCIA, COS I EMOCIÓ

### Cóm funciona el nostre cervell i cómo afecten les emocions al nostre benestar

Es tracta d'un **curs intensiu de cap de setmana** del 19, 20, 21 de juny (de divendres nit fins diumenge a les 13.00h) **en el mes de maig** del 2016



El taller tindrà una **part teòrica** i una **part pràctica**, en la que realitzarem **dinàmiques de grup, focusing, mindfulness, reconexió hemisfèrica, hipnosis, treball de consciència i regulació emocional...**, i obrirem un camí cap a **l'autoconeixement, per millorar la relació amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn.**

#### CONTINGUT

1. Els darrers descobriments neuro-científics sobre el nostre cervell, del cos i de les emocions.
2. Concepte d'emoció i tipus de emocions
3. Habilitats i capacitats emocionals
4. Concepte d'amor i compassió



**Compartirem** els darrers descobriments neuro-científics.

**Analitzarem** el COR, com a centre **d'Amor i Compassió.**

**Desenvoluparem** les **habilitats emocionals de la Intel·ligència Emocional.**

#### 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: El curs intensiu de neurociència, cos i emoció, Allotjament, dormir divendres i dissabte. Sopar divendres, Esmorzar, dinar, sopar dissabte i esmorzar de diumenge).