



Grupo de terapia y crecimiento personal

NOVEDAD

Con Joan Garriga

Un viernes al mes y de enero a junio, ponemos a tu disposición el **Grupo de terapia y crecimiento personal con Joan Garriga**, cuya sesión inicial tendrá lugar el **26 de enero**. Un espacio donde podrás trabajar tus asuntos personales bajo supervisión terapéutica, además de aprender técnicas, habilidades y conocimientos de la mano de un guía altamente cualificado.

Si deseas iniciarte o ahondar en un proceso de autoconocimiento en un marco de trabajo grupal o si eres un profesional de la ayuda en formación y quieres perfeccionar conocimientos y técnicas, este es tu grupo ideal.

Ciclo de Espiritualidad y Naturaleza humana

La nueva edición del **Ciclo de Espiritualidad y Naturaleza Humana**, que dará comienzo el día **22 de enero**, es una propuesta para reivindicar aquello que nos puede hacer conectar con una conciencia superior a través del cuerpo y de lo femenino, en cuanto a sensibilidad y formas de interpretación.

Se trata de un recorrido de diez sesiones teórico-prácticas que te abrirá las puertas al redescubrimiento de lo sensorial, la respiración, el tacto, la quietud y el ying y el yang del flujo del universo.

Aunque te recomendamos el ciclo completo, puedes asistir a sesiones puntuales, según tus intereses.

Máster en Mindfulness

El **12 de enero** comienza el **Máster en Mindfulness** del Institut impartido por un equipo de formadores especializados en los distintos ámbitos de aplicación de esta técnica de meditación: reducción del estrés, salud, entorno laboral, gestión de estados de ánimo, educación... Un abanico de programas ya presentes en las universidades, hospitales y empresas pioneras a nivel internacional, con base en las últimas investigaciones neurocientíficas.

Consulta en la web la programación completa, así como los requisitos de admisión y de obtención del título de «Experto en Mindfulness» otorgado por el Institut Gestalt y Mindful Management.

Grupos terapéuticos de duelo

NOVEDAD

Otra de las novedades del Institut es la apertura de dos grupos de terapia: el **Grupo terapéutico de duelo** que da inicio el día **9 de enero**, dirigido a personas que viven un proceso de pérdida de un ser querido (pareja, padres, amigos, hermanos...), y el **Grupo terapéutico de duelo: separaciones y divorcios** que comienza el **10 de enero**, pensado para quienes pasan por una separación.

En ambos grupos, de periodicidad semanal, podrás compartir tu proceso, a tu ritmo, con otras personas que están en la misma situación que tú, hallando respuestas a tus dificultades y comprendiendo mejor el sentido del sufrimiento.



Talleres, formaciones y monográficos

9 de enero (fecha inicio)

«El entrenador emergente»
Curso superior de Coaching y liderazgo para el deporte
Montse Cascalló, Xavier Garcia Pujades, Maribel Martínez de Murguía, Cristina Massons, Robert Cuesta y Oriol Bellés

Posgrado de Coaching Deportivo
Montse Cascalló y equipo

12 de enero (fecha inicio)

Máster en Mindfulness
M.ª Pilar Casanova, Enrique Escauriaza y equipo

12 y 13 de enero

(y 16-17 de febrero)

Mindfulness para la reducción del estrés: Versión intensiva del programa MBSR
Carola García

13 y 14 de enero

Taller de Constelaciones Familiares
Joan Garriga

15 de enero

Taller de Creatividad en las organizaciones
Jordi Amenós

16 de enero (fecha inicio)

Creatividad y desarrollo personal
Carlos Casanova

17 de enero

Taller para familias: «Conversando sobre la infancia, la adolescencia y la educación: Acompañar a los niños de 6 a 12 años, la aventura de caminar cerca para dar espacio a los descubrimientos autónomos»
Reies Font

18 de enero

Mañana de Wingwave®
Núria Orriols

19 de enero (fecha inicio)

Formación en Narrativa terapéutica
Jordi Amenós

19 y 20 de enero

Introdutorio a la Programación Neurolingüística
Núria Orriols

22 de enero (fecha inicio)

Ciclo completo de Espiritualidad y Naturaleza humana
Varios ponentes

Primera sesión: «El ego y el cuerpo: reconexión y reconciliación»
Steve Taylor

23 de enero

Taller breve e introductorio de Constelaciones Familiares
Joan Garriga

26 de enero (fecha inicio)

Practitioner en Programación Neurolingüística
Aina Olivé y Núria Orriols

26, 27 y 28 de enero

Taller de astrología: «El cielo para 2018»
Gonçalo Granadeiro

29 de enero (fecha inicio)

Mindful Eating: Método Atrévete a Comer (MAC)
Clara Rosell y Mónica Fernández

29 de enero

Sesión del Ciclo de Espiritualidad y Naturaleza humana: «La práctica del perdón»
Isabel Solana

«La gente se arregla
todos los días
el cabello.
¿Por qué no
el corazón?»

PROVERBIO CHINO

Grupos de prácticas y supervisión

**Lunes (tarde),
miércoles (mañana o tarde),
jueves (mañana)**

Grupos de supervisión profesional de Terapia Gestalt
Mireia Darder, Pepita del Olmo y Paco Sánchez

Miércoles (tarde)

Grupos de supervisión profesional de Intervención Estratégica
Adela Resurrección y Santi Olmo

8 y 22 de enero

Grupo de Mentoring para coaches
Xavier Florensa

Grupos de crecimiento y continuidad

Gestalt viva a través del movimiento correctivo
Ágata Asensi

3, 10, 17, 24 y 31 de enero

«¿Soy quien soy?» Encuentros de PNL para jóvenes

Clara Darder y Bea Casanovas
3, 10, 17, 24 y 31 de enero

Taichí / Chi Kung para principiantes
Juan Garcerán

4, 11, 18 y 25 de enero

Taichí / Chi Kung para grupo avanzado

Juan Garcerán

4, 11, 18 y 25 de enero

Yoga y consciencia en movimiento (jueves)

Ana Bernáldez

4, 11, 18 y 25 de enero



«Cuerpo y arte: Expresando emociones»

Mireia Darder, Raquel Calvo y Rosa Creixell

4, 11, 18 y 25 de enero

«Nos movemos con...»

Equipo de Corporal

8, 15, 22 y 29 de enero

Taichí / Chi Kung para principiantes

Juan Garcerán

8, 15, 22 y 29 de enero

Grupo de encuentro gestáltico y crecimiento personal

Ramon Bach y Joana Bauza

9, 16, 23 y 30 de enero

Grupo terapéutico de duelo

NOVEDAD

Luca Llinares y Lidia Espelt

9, 16, 23 y 30 de enero

«Conectarnos», movimiento corporal y Gestalt

Rosa Creixell y Esperanza Martín

9, 16, 23 y 30 de enero

Grupo de crecimiento de terapia individual en grupo

Tatiana Antoni y Neus Puig

10 y 24 de enero

Grupo terapéutico de duelo: separaciones y divorcios

NOVEDAD

Luca Llinares y Lidia Espelt

10, 17, 24 y 31 de enero

Bioenergética · Grupo de proceso

Elisa Sanmartín

11 y 25 de enero

Círculo de mujeres

Luana Salvadó, Núria Suárez, Nani Navarro, Silvia Albesa, Núria Alerm, Susana Cherto y Amparo Echenique

12 y 19 de enero

«Emociones y juego»

Grupo de crecimiento emocional para niños y niñas

Clara Darder y Bea Casanovas

15 y 29 de enero

Grupo de terapia y crecimiento personal con Joan Garriga

NOVEDAD

Joan Garriga y David Barba

26 de enero (fecha inicio)

«Raíces en movimiento» (Constelaciones y Gestalt)

Esther Luis

27 de enero

«Habitando nuestros sueños»

Mireia Darder

30 de enero

Talleres y formaciones exteriores

MADRID

12 de enero (fecha inicio)

Formación Internacional en Constelaciones Familiares y Sistémicas · Nivel Básico

Joan Garriga y Equipo de

Constelaciones

13 de enero

Taller de Constelaciones Familiares

Jordi Amenós

19 de enero (fecha inicio)

Formación Internacional en Constelaciones Familiares y Sistémicas · Nivel Avanzado

Joan Garriga y Equipo de

Constelaciones

VALENCIA

15 de enero (fecha inicio)

Formación Internacional en Constelaciones Familiares y Sistémicas · Nivel Avanzado

Joan Garriga y Equipo de

Constelaciones

PALMA DE MALLORCA

12 de enero

Conferencia: «La brújula interna»

ACTIVIDAD GRATUITA

Xavi Coll y Esperanza Martín

13 y 14 de enero

Taller: «La brújula interna»

Xavi Coll y Esperanza Martín

22 de enero (fecha inicio)

Formación Internacional en Constelaciones Familiares y Sistémicas · Nivel Avanzado

Joan Garriga y Equipo de

Constelaciones

29 de enero

Taller de Constelaciones

Familiares

Joan Corbalán

29 de enero (fecha inicio)

Formación Internacional en Constelaciones Familiares y Sistémicas · Nivel Básico

Joan Garriga y Equipo de

Constelaciones

Todas las actividades de este boletín son susceptibles de cambios. La información más actualizada de la programación se encuentra en la web: www.institutgestalt.com

Si deseas recibir cada mes la newsletter y *Sinergia*, el boletín del IG, suscríbete mediante el enlace: <http://goo.gl/e9ymwe>

«La persona más influenciada por la que hablarás todo el día eres tú. Ten cuidado entonces con lo que te dices a ti mismo.»

ZIG ZIGLAR

ACTIVIDADES GRATUITAS

Los aforos son limitados. Si eres del colectivo «Amics de l'Institut» siempre tendrás preferencia.



Actividades

4, 11, 18 y 25 de enero
Espacio de meditación
Ana Bernáldez

17 de enero
El teatro como oportunidad
Mònica Milà y José Francisco Martínez

22 de enero
«Experimenta con la Gestalt»
Equipo de Gestalt

24 de enero
Conoce nuestro yoga
Ana Bernáldez

Grupos de prácticas

8 y 22 de enero
PNL Nivel Practitioner
Antonio Ruiz y Núria Orriols

11 y 25 de enero
Coaching Wingwave®
Leonor Cabrera y Esther Bisbal

15 y 29 de enero
PNL Nivel Máster Practitioner
Antonio Ruiz, Amor Oliva y Equipo de PNL

Conferencias

9 de enero
Máster en Mindfulness
M.ª Pilar Casanova y Enriquet Escauriaza

11 de enero
Programación Neurolingüística
Núria Orriols

Formación en Narrativa terapéutica
Jordi Amenós

15 de enero
Mindful Eating: Método Atrévete a Comer (MB-MAC)
Clara Rosell y Mónica Fernández

16 de enero
Bioenergética
Elisa Sanmartín

17 de enero
Grupo de crecimiento «Raíces en movimiento»
Mariana Machuca y Esther Luis

Mindfulness y autocompasión (MSC)
Estrella Fernández

22 de enero
Programación Neurolingüística
Antonio Ruiz

24 de enero
Coaching de Equipos
Montse Cascalló, Marga del Olmo y Jordi Vilà

Todas las conferencias se celebrarán a las 20 h en el Institut Gestalt.

REFLEXIONES

MeriTxell MartíNez

Del colectivo «Amics de l'Institut»
Formada en Terapia Gestalt por el IG



Paseando por las nubes

Estoy en un avión camino de Estocolmo. Las nubes parecen algodón y se me antojan un lecho mullido y esponjoso.

El sol se despide hoy con una paleta de violetas y anaranjados difícil de ignorar.

Muy despacio, las nubes se deshilachan y veo que sobrevolamos montañas, la mayoría nevadas. La belleza de estos picos que tal vez nadie pisará jamás me tiene aferrada al cristal de la ventanilla.

Luego viene una zona poblada. No sé de qué país se trata. Allí abajo hay multitud de personas viviendo su vida. Maestros, albañiles, terapeutas y flautistas. Holgazanes y cotillas; irascibles, empáticos y estúpidos. Con familia y solitarios. Ricos y pobres. Sanos y enfermos. Y de entre las múltiples combinaciones posibles, hay una que me parece más relevante: habrá quien sea feliz y quien no lo sea.

Mirándolo así, desde tan arriba, se me ocurre que para llevar una vida satisfactoria tal vez no sea tan determinante el país, el clima o la profesión. Incluso puede que para ser o no ser feliz no sea definitorio ni el estado de salud, ni la economía ni el entorno social. «Importante sí, pero no determinante», me repito mirando de muy lejos a personas a las que nunca conoceré.

Entonces, si todo eso no es tan determinante para llevar una vida dichosa, ¿por qué me suele preocupar tanto? Obvio: porque ¡ahora estoy a treinta mil pies de todo eso!

Tomo nota, sonrío bajito y sigo, algo más confortada, mi paseo por las nubes ■

www.institutgestalt.com