

# UNA EXPLORACIÓ ESPIRITUAL SOBRE L'AMOR

L'amor i l'espiritualitat beuen de la mateixa font. En realitat, qui estima, i estima bé, és per força un ésser espiritual. A vegades estem perduts, immersos en emocions que ens fan sofrir. Quan la persona connecta amb la seva veritat, el seu jo autèntic, sense màscares, descobreix un mar infinit d'amor dintre seu, que brolla i s'estén a tots els éssers que l'envolten. Una nova consciència emergeix, la consciència joiosa de la unitat. Aleshores només hi ha pau, goig, èxtasi i felicitat.

Un cicle de **10 sessions per connectar amb la pròpia naturalesa humana.**

## Metodologia:

Sessions que combinen una part teòrica amb una part pràctica, ja sigui amb treball corporal, meditació o audiovisuals. Hi haurà espai també per a preguntes i respostes.

Es recomana portar roba còmoda.

## 10 sessions, en dates:

23 i 28 de gener, 4, 11, 19 i 25 de febrer,  
4, 12, 18 i 25 de març del 2019

**Preu complet del cicle:** 200€

**Una sessió:** 25€

Es fa un 25 % de descompte a exalumnes de cicles anteriors, jubilats, estudiants i titulars del carnet jove.

**Preus especials per a alumnes i adherits a:**

[www.happyyoga.cat](http://www.happyyoga.cat)

[www.mylifedesignfoundation.org](http://www.mylifedesignfoundation.org)

[www.johannesuske.com](http://www.johannesuske.com)

[www.mujaeresfelices.org](http://www.mujaeresfelices.org)

## Ubicació:

Institut Gestalt, carrer Verdi 94

## Dirigeix el cicle:

Cristina Hernández

## Ponents:

Isabel Solana, Francesc Miralles, Anna Boyé, Alexis Racionero, Daniel Lumera, Jesús Aguado, Emma Sybil, Daniel Gabarró, Johannes Huske, Laura Morales i Brigitte Vasallo.

## Horaris:

18:30 – 20:30

## Conferència gratuïta de presentació:

10 de desembre, a les 20h a Verdi 94, baixos

**ig**  
institut gestalt

**ig**  
institut gestalt

## INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

Verdi 94, baixos

08012 Barcelona

Tel. 932372815

Fax 932178780

[www.institutgestalt.com](http://www.institutgestalt.com)

[ig@institutgestalt.com](mailto:ig@institutgestalt.com)

## CICLE D'ESPIRITUALITAT I NATURESA HUMANA

### Àrea d'espiritualitat

Un cicle de 10 sessions  
per connectar amb la  
pròpia naturalesa humana

**Data d'inici:**

23 de gener del 2019

## 23 DE GENER: Els límits de l'ego versus el miracle de l'amor

El que cal saber, allò que és imprescindible aprendre, són les trampes i enganys de la ment ego. Són les responsables d'aixecar una falsa construcció, un laberint en què anem fent tombs sense rumb. Necessitem descobrir, el més aviat possible, les trampes, les portes secretes, els miralls màgics i encisadors. Cada vegada que eludim l'ego se'ns revela la veritat per via directa. I ens arriba l'experiència de la llibertat, del poder, de la vida, de l'amor.



La **Isabel Solana** és professora de Yoga Kundalini i Cocreadora de Happy Yoga. Estudiant d'Un Curs de Miracles.

## 28 DE GENER: Ikigai: el propòsit de la nostra vida

Ikigai vol dir 'raó de ser' o 'passió de la nostra vida' en japonès, però com el podem trobar? I si ja l'hem trobat, com el podem potenciar perquè inspiri tots els aspectes de la nostra existència? La sessió inclourà un taller pràctic perquè els alumnes puguin explorar el seu propi Ikigai.



El **Francesc Miralles** es va llicenciar en filologia alemanya i ha treballat com a editor, periodista i terapeuta artístic. Actualment fa conferències per tot el món i escriu sobre psicologia i espiritualitat en diferents mitjans.

## 4 DE FEBRER: Amor matriarcal o exploració de l'amor en una societat matriarcal: viatge a la comunitat minangkabau de Sumatra

A les societats matriarcals viure es fa més senzill i espiritual, fora de la rutina patriarcal de poder i domini dels uns sobre els altres. Hi ha una sensibilitat social que no discrimina, que és amorosa i que comparteix. A la comunitat minangkabau, a Sumatra, les dones hereten la terra, la casa, els béns de la família i transmeten el llinatge. Les seves tradicions minang -nomenades Adat- situen la mare al centre de la societat. La sessió es complementarà amb el passi del documental: *Las herederas*, sobre la societat minangkabau de Sumatra.



La **Anna Boyé** és antropòloga i fotoperiodista. La seva curiositat l'han portat a investigar l'existència de diverses comunitats matriarcals arreu del món per entendre una altra manera més complementària d'organitzar la societat i la vida.

## 11 DE FEBRER: Satchitananda, el camí del cor

En aquest taller teòric-pràctic veurem exemples de mites d'amor romàntic que han construït introjectes, arquetips i màscares, revisarem

patrons establerts, i des de les filosofies orientals i el ioga obrirem el cor o quart txakra amb meditacions, dinàmiques de grup i exercicis per tenir una experiència de reconexió amb el camí del cor i la nostra naturalesa més subtil.



L'**Alexis Racionero Ragué** és viatger i escriptor, documentalista, professor i terapeuta gestalt. Doctor en Història de l'Art, Màster en Escriptura per a cinema i televisió. Professor de ioga format en el Viatge de l'Heroi amb Stephen Gilligan. Imparteix conferències i retirs intensius des de fa uns quants anys.

## 19 DE FEBRER: Per donar, per amor

El perdó és una habilitat personal i social capaç de modificar profundament les emocions i pensaments. Qui perdona realment sempre arriba a una condició en la qual se sent plenament feliç, infinitament agraït i ple d'amor incondicional, independentment dels esdeveniments externs. En aquesta sessió s'experimentarà a través d'eines pràctiques el perdó des d'aquest vessant.



El **Daniel Lumera** és docent, escriptor i formador internacional. És el creador del mètode My Life Design®, que se centra en el disseny conscient de la vida professional, social i personal. Presideix la International School of Forgiveness (ISF), un projecte formatiu centrat completament en la divulgació d'una nova idea i experiència del perdó.

## 25 DE FEBRER: L'amor de les dones sàvies: santes budistes i hindús del sud de l'Índia antiga

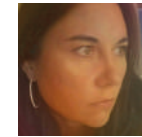
Com van estimar les dones sàvies d'Orient? Què podem aprendre de l'amor de les dones santes budistes i hindús de l'Índia antiga? Totes elles van coincidir a fer servir la seva experiència de l'amor mundà per destil·lar-lo en poemes que ens fessin més proper i comprensible l'amor a la divinitat. La sessió es completarà amb un recital de poemes.



El **Jesús Aguado** ha escrit diversos llibres, com ara *El fugitivo*. Poesía reunida: 1984-2010 (2011), *La insomne*. Antologia esencial (2013), *Carta al padre* (2016), o *Therigatha. Poemas budistas de mujeres sabias* (2016).

## 4 DE MARÇ: E I L - Experiència Interior d'Alliberament

En aquesta sessió viurem l'experiència per obrir-te i alliberar el passat, despertar el cor i manifestar la teva naturalesa espiritual en la teva dimensió física, emocional i mental per al teu camí de vida. El resultat és una experiència extraordinària, és aprendre a agafar les regnes de la teva vida per ser lliure i expandir la consciència.



L'**Emma Sibyl** és mestra de Reiki i va estudiar diferents tècniques de diagnòstic i autoconeixement com ara Rayid i l'Arbre genealògic de Denny Johnson. És la creadora de la tècnica SIBYL i del sistema de Sibyl – Esencias de Luz.

## 12 DE MARÇ: Amor i espiritualitat: més enllà dels sentiments

Si l'amor és universal, com saber la forma sàvia d'estimar una parella o un company de feina? Com estimar algú que no suportem? Quins criteris ens porten a estimar sàviament? Una sessió per investigar dins nostre i dur l'amor a la vida quotidiana: no només a la part bonica de la vida, sinó a tot arreu; inclosos els espais nostres i de la societat que ens semblen més foscos. Una sessió per posar llum.



El **Daniel Gabarró** és empresari, escriptor, conferenciant, formador, diplomad en direcció i organització d'empreses, mestre, psicopedagog, llicenciat en humanitats, expert en PNL i exprofessor de la Universitat Ramon Llull i de la Universitat de Lleida.

## 18 DE MARÇ: L'amor i els Registres Akàshics

Encara que totes les persones tenim dons intuïtius, capacitats per connectar-nos amb els plans subtils de la consciència, no sempre ens resulta fàcil buidar-nos del jo, dels condicionaments i de les creences limitadores. Us convidem a tenir una experiència meditativa amb els bols de quars alquímics, cants i el portal Akàshic per sentir on ens porta.



El **Johannes Uske** és Coach Ontològic i va descobrir els seus dons per a la facilitació de processos de transformació personal i organitzacional fent formacions en camps com el lideratge conscient, motivació o Registres Akàshics, entre altres.



La **Laura Morales** es va formar com a actriu i va aprofundir el seu estudi en psicologia integral, sonoteràpia amb bols tibetans, musicoteràpia, risoteràpia, Registres Akàshics, teràpia floral i la Teràpia del Potencial Humà.

## 25 DE MARÇ: L'amor més enllà de la mort física

Què passa amb les relacions amoroses després de la mort física? De quina manera continuem lligats a l'amor de les persones que han mort? La vida i l'amor no s'acaben quan morim. Els vincles romanen. L'amor que hem donat i que hem rebut segueix sent font de vida.



La **Brigitte Vasallo** és escriptora i activista LGTB. Centra el seu interès en la islamofòbia de gènere. Té especial tirada per les relacions no-monògames i inclusives com a forma de resistència política.