



# VIURE ÉS CONSTRUIR-SE DES DE DINS

## TALLER DE CONSCIÈNCIA HOLÍSTICA

### **Presentació**

ESTEL és un centre de creixement personal i escola d'estudis integrals, creat el 1976 i dedicat al desenvolupament integral de les persones. Treballem des d'un enfocament propi, nascut i desenvolupat a partir de l'experiència, i en constant evolució, que anomenem *Transformació Holística*. El nostre motor d'evolució és el convenciment que **per millorar i/o transformar el nostre entorn social (família, escola, ambient de treball, associacions i institucions en què participem, etc.) cal començar per nosaltres mateixos, és a dir, per un treball personal que ens ajudi a créixer i madurar com a persones.**

### **Què és**

*La Consciència Holística* acompanya les persones a experimentar, viure i comprendre com, respectant l'ordre natural de la vida i els seus cicles, s'aconsegueix un desenvolupament harmoniós i saludable de l'ésser humà. Entenem l'ésser humà en tots els seus aspectes: els diferents nivells (corporal, vital emocional, mental i espiritual); les seves polaritats (donar-rebre; força-suavitat; masculí-femení, etc.) i les dues dimensions (individual-social). Considerem que el grau de coherència i harmonia entre tots aquests aspectes és el que determina l'estat o grau de salut, tant dels individus, com de les parelles, famílies, col·lectius i estructures o institucions socials.

### **Què aporta**

- Un major coneixement de si mateix/a i un millor aprofitament de les pròpies capacitats, és a dir:
  - Endinsar-se en els diferents nivells de l'ésser humà: cos, energia, emocions-sentiments i ment.
  - Conèixer i aprendre a fluir entre les polaritats que ens constitueixen com a éssers humans: masculí-femení, suau-fort, ... per tal d'anar aconseguint l'equilibri i la integració d'aquestes polaritats.
  - Integrar i harmonitzar les dimensions individual i social (comunitària).
- Discerniment entre l'essència genuïna de cada persona i els patrons heretats, i/o apresos que ens limiten.
- Connexió amb les potencialitats de cadascú.
- Fluir amb els cicles de la vida i els seus processos naturals.
- Un notable millorament de les relacions de parella i familiars.
- Orientació clara i precisa per promoure el propi desenvolupament integral.
- Millorament de la salut i el benestar en tots els aspectes.
- Coneixement de l'enfocament holístic en base a la pròpia experiència.
- Apropament al que podria ser el veritable sentit de l'existència humana, i eines per anar-ho aplicant a la pròpia vida.

### **Com es treballa**

Treballem tots els aspectes esmentats en l'apartat **Què és**. Fem una breu introducció al nivell que treballem, començant, normalment pel cos, ja que és la base o estructura que conté i sosté la pròpia energia vital, i ho compaginem amb pràctiques en què hi participa tot el grup amb d'altres realitzades en grups reduïts. Després de les pràctiques fem l'elaboració de l'experiència viscuda per cada un/a dels participants, construint així coneixement partint de la pròpia experiència i de la dels companys/es.

### A qui va adreçat

A tota persona interessada en el propi desenvolupament integral i en conèixer vivencialment l'enfocament holístic.

### Coordina

Glòria B. Playà. Vaig estudiar magisteri, impulsada per l'amor a la vida i als qui en transmeten l'essència més pura, els infants. Aquesta vocació s'ha anat convertint en una recerca continuada amb l'objectiu de trobar noves maneres d'acompanyar les persones, facilitant el seu desenvolupament i maduració sense allunyar-se de l'essència de la vida, la innocència primordial. Així, l'any 1994 entro en contacte amb Estel, Centre de Creixement personal i Escola d'Estudis Integrals, de Barcelona i començo un treball d'autoconeixement que em porta a aprofundir en l'enfocament de *Transformació Holística* i a anar-lo integrant a la meua vida quotidiana. Diplomada en Transformació Holística, aplicada a l'Holoteràpia i a l'Educació, ofereixo tallers per transmetre aquesta visió holística.

### Aspectes pràctics

<b>QUAN:</b>	Un dissabte al mes de 10 a 14 h	
<b>CALENDARI:</b>	27 d'octubre de 2018 24 novembre de 2018 22 de desembre de 2018	26 de gener de 2019 23 de febrer de 2019 23 de març de 2019 27 d'abril de 2019 1 de juny de 2019
<b>LLOC:</b>	ESTEL, Centre de Creixement Personal i Escola d'Estudis Integrals Carrer Comtal 3 Barcelona (metro Plaça Catalunya)	
<b>INVERSIÓ:</b>	50€/mes.	
<b>INSCRIPCIÓ I RESERVA:</b>	Per reservar plaça escriu a: <a href="mailto:gloriabas@gmail.com">gloriabas@gmail.com</a> o envia un WhatsApp a: <a href="https://wa.me/609212022">609212022</a> i rebràs la informació necessària. <b>PLACES LIMITADES.</b>	

*Es realitza un treball progressiu que fa que l'assistència en totes les sessions sigui molt important.*

**T'oferim una visita informativa sense compromís.** Si tens dubtes que el taller pugui ajustar-se a les teves necessitats personals, sol·licita una entrevista informativa, gratuïta i sense compromís.



## **PROGRAMA DEL TALLER DE CONSCIÈNCIA**

### **27 D'OCTUBRE 2018: Presentació del Taller. Introducció a l'enfocament Holístic. Holograma.**

- Dinàmica d'obertura i començament del dia (vivencial).
- Presentació del Taller.
- Introducció a l'enfocament holístic. Farem un recorregut pels cicles naturals de la vida i el desenvolupament de l'ésser humà.
- Temps d'interiorització, de construcció de coneixement a partir de l'experiència, i de compartir.
- Tancament.

### **24 DE NOVEMBRE 2018: La polaritat receptivat-proclivitat com a clau d'integració i harmonització d'aspectes propis genuïns.**

- Dinàmica d'obertura i començament del dia (vivencial).
- Presentació de la polaritat receptivat-proclivitat com a clau d'integració i harmonització d'aspectes propis genuïns.
- Pràctica de les polaritats. Explorarem les dues polaritats en nosaltres mateixos.
- Temps d'interiorització, de construcció de coneixement a partir de l'experiència, i de compartir.
- Tancament.

### **22 DE DESEMBRE 2018: Presentació del nivell cos-matèria: el cos, punt de partida. Receptivat/proclivitat.**

- Dinàmica de grup relacionada amb aquest nivell (vivencial).
- Presentació del nivell cos-matèria.
- Pràctica del nivell cos-matèria. Amb aquesta pràctica ens iniciarem en el llenguatge del cos, entenent la importància dels ritmes naturals i de les polaritats.
- Temps d'interiorització, de construcció de coneixement a partir de l'experiència, i de compartir.
- Tancament.

### **26 DE GENER 2019: Presentació del nivell cos-energia. L'energia font de creativitat. Silenci contemplatiu.**

- Dinàmica de grup relacionada amb aquest nivell (vivencial).
- Presentació del nivell cos-energia.
- Pràctica del nivell cos-energia. Amb aquesta pràctica ens iniciarem en l'escolta de la nostra energia vital. Farem un viatge de l'*amorfositat* a la forma.
- Temps d'interiorització, de construcció de coneixement a partir de l'experiència, i de compartir.
- Tancament.

### **23 DE FEBRER 2019: Presentació del nivell emocions-sentiments. L'acolliment incondicional.**

- Dinàmica de grup relacionada amb aquest nivell (vivencial).
- Presentació del nivell emocions-sentiments.
- Pràctica del nivell emocions-sentiments. Amb aquesta pràctica aprendrem a diferenciar emocions i sentiments i a viure l'acolliment incondicional, com a clau per a la transformació i maduració.
- Temps d'interiorització, de construcció de coneixement a partir de l'experiència, i de compartir.
- Tancament.

### **23 DE MARÇ 2019: Presentació del nivell ment lògica-analògica. La funció holística de la ment.**

- Dinàmica de grup relacionada amb aquest nivell (vivencial).
- Presentació del nivell ment lògica-analògica.
- Pràctica del nivell ment lògica-analògica. Amb aquesta pràctica aprendrem el funcionament holístic de la ment.
- Temps d'interiorització, de construcció de coneixement a partir de l'experiència, i de compartir.
- Tancament.

### **27 D'ABRIL 2019: Pràctica d'integració dels quatre nivells**

- Dinàmica de grup integrativa.
- Pràctica d'integració dels quatre nivells. La integració com a camí per a una vida saludable.
- Temps d'interiorització, de construcció de coneixement a partir de l'experiència, i de compartir.
- Tancament.

### **1 DE JUNY 2019: Cloenda.**

- Dinàmica de grup.
- Avaluació holística i participativa del treball realitzat.
- Tancament. Cloenda.

Si estàs interessat/da, escriu un correu electrònic a: [gloriabas@gmail.com](mailto:gloriabas@gmail.com)  
o envia un WhatsApp a: [609212022](https://www.whatsapp.com/channel/00299565000609212022)