

**L'ENERGIA SEXUAL ÉS
FONT DE VIDA,
DE REGENERACIÓ
I DE CREATIVITAT**

**HARMONITZA LES
DUES POLARITATS,
FEMENINA I MASCULINA,
PRESENTS EN TOTES
LES PERSONES**



**EL CURS DE
SEXUALITAT HOLÍSTICA
ÉS UN CAMÍ
D'INTEGRACIÓ I
HARMONITZACIÓ,
QUE DESPERTA EL
POTENCIAL CREATIU
DE CADASCÚ DE
NOSALTRES**

Curs de Sexualitat/Integració Holística

Què és

Cal aclarir que, en aquest treball, amb el terme Sexualitat ens referim a l'energia vital primària de què som dipositaris tots els éssers humans. Entenem que l'energia sexual és font de vida, de regeneració i de creativitat.

Aquest és un treball per a persones que volen aprofundir en la Transformació Holística. Potencia la curació i el creixement de la persona en tots els seus aspectes, i promou l'harmonia i coherència entre l'energia primària i l'energia espiritual. Es treballa de manera vivencial, i s'involucra en el treball el cos, l'energia sexual, el cor, la ment, l'espiritualitat i la natura. El treball potencia la identitat única de cada participant i el despertar del propi guia interior. Els/les participants aprenen a regular el propi procés des de la consciència de les capacitats presents i els límits necessaris en cada moment. Treballar amb l'energia primària, sexual, permet una renovada concepció i gestació, i el renaixement a una vida nova, coherent i harmoniosa amb el nostre ser genuí.

Aquest treball es basa en l'experiència i implica contacte físic. El contacte és sempre respectuós, no intencional, no sexual, i potencia l'acceptació *de* i el despertar *en* els diferents aspectes de la realitat humana.

A qui va adreçat

A les persones majors d'edat que, per necessitat de salut o per inquietud personal, volen aprofundir en el seu procés de transformació i apostar per un desenvolupament holístic des del seu ésser genuí.

Què aporta

- Aprofundiment en la pràctica de l'acceptació incondicional com a clau fonamental per a la curació, creixement i transformació personal i comunitària.
- Reconeixement i acceptació de la pròpia realitat sexual i espiritual.
- Alliberació progressiva de la vergonya associada al cos i a la sexualitat. Aquesta alliberació és necessària per facilitar l'encarnació de l'energia primària, ja que la vergonya contrau i tanca el cos, impeding que l'energia s'encarni (prengui cos).
- Identificació de vies d'integració de la sexualitat i de l'espiritualitat en la vida quotidiana.
- Consciència de l'impacte de la integració de la sexualitat i de l'espiritualitat en l'emergència del cor des de la seva naturalesa essencial, més enllà de referents i patrons establerts.
- Identificació de vies d'accés al propi cor essencial.
- Integració i harmonització de les dues polaritats, la femenina i la masculina, presents en totes les persones, dones i homes, despertant el potencial creatiu que genera la integració.
- Integració i harmonització de les dimensions individual i social (comunitària), presents en totes les persones, despertant el potencial harmonitzador i creatiu que n'emergeix.
- Aprenentatge de la gestió de la pròpia realitat humana, atenent inquietuds i conflictes personals i únics, més enllà de referents i patrons psicològics i culturals, heretats i/o apresos.

Com es treballa

Es treballen tots els aspectes bàsics per a una bona salut de l'ésser humà: cos, energia vital, emocions-sentiments, ment lògica-analògica, obertura a la transcendència (espiritualitat); també les dues polaritats (receptivitat-proclivitat), i les dues dimensions (individual-social).

Comencem per una pràctica de mobilització i una breu introducció al nivell que treballem, prioritzant, normalment, el cos, ja que és la base o estructura que conté i sosté la pròpia energia vital. Expliquem la pràctica que farem utilitzant una demostració com a exemple. Compaginem pràctiques en què hi participa tot el grup amb d'altres realitzades en grups reduïts, proposades pels membres del grup i pactades de comú acord entre els participants.

Les pràctiques pactades de comú acord entre membres del grup s'anomenen "acords", i són pràctiques de dues, tres o més persones, pactades entre elles, i en les quals s'acorda el què, el com, l'espai, el temps i els límits que cadascú posa.

En acabar les pràctiques acordades, convidem els participants a elaborar el que cadascú ha viscut, construint així coneixement en base a la pròpia experiència personal i a la dels companys/es.

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.

Excepcionalment comptarem amb la presència i col·laboració de Ramon V. Albareda co-creador del treball de Sexualitat/Integració Holística.

Aspectes pràctics

QUAN:	Curs complet: Un dissabte al mes d'octubre a juny: matí de 10 a 14h i tarda de 16 a 20h. Intensiu d'estiu de 6 dies.		
CALENDARI:	20 d'octubre de 2018 17 de novembre de 2018 15 de desembre de 2018	19 de gener de 2019 16 de febrer de 2019 16 de març de 2019	13 d'abril de 2019 18 de maig de 2019 15 de juny de 2019
INVERSIÓ:	Treball de Sexualitat /Integració Holística: Inscripció 255€ 9 mensualitats, d'octubre a juny de 100€ Allotjament i pensió complerta de l'estada d'estiu: Reserva: 90€ (a pagar juntament amb la inscripció). Resta: 261€ aproximadament, en funció del nombre de participants (a pagar el primer dia de l'estada).		
LLOC:	Trobades mensuals d'octubre a juny: Barcelona (lloc a concretar en funció del nombre de participants) Estada d'estiu: Casa de Turisme Rural La Collita . Vallferosa (Lleida) www.lacollita.com		
INSCRIPCIÓ I RESERVA:	Data límit d'inscripció: 30 de setembre Per reservar plaça escriu a: gloriabas@gmail.com o envia un WhatsApp a: 609212022 i rebràs la informació necessària. PLACES LIMITADES.		

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.



Potència el creixement de la persona
en tots els seus aspectes

PROGRAMA DEL TALLER DE SEXUALITAT/INTEGRACIÓ HOLÍSTICA

20 D'OCTUBRE DE 2018: Presentació del Curs. Aprofundiment en el coneixement holístic del ser humà. L'acceptació incondicional com a clau per a la curació, creixement i transformació personal i comunitària.

Matí

- Dinàmica d'obertura i començament del dia (vivencial).
- Presentació dels participants.
- Presentació del Taller.
- Aprofundiment en el coneixement holístic del ser humà. L'acceptació incondicional com a clau fonamental per a la curació, creixement i transformació personal i comunitària.
- Pràctica d'acceptació incondicional.
- Presentació dels treballs pactats, **acords**, i la seva gestió.

Tarda

- Roda de gestió d'**acords**.
- Temps autogestionat pels propis participants, compaginant pràctiques mobilitzadores amb temps d'elaboració.
- Temps d'interiorització, per construir coneixement a partir de les experiències del dia, i per compartir.
- Tancament del dia.

17 DE NOVEMBRE DE 2018: Aprofundiment en el coneixement del propi cos. La superació de la vergonya com a passa necessària per encarnar l'energia primària.

Matí

- Dinàmica de grup relacionada amb aquest nivell (vivencial).
- Aprofundiment en el coneixement del propi cos. Superació progressiva de la vergonya per encarnar l'energia primària.
- Pràctica d'exploració corporal.
- Proposta de diferents pràctiques (**acords**) que es poden fer.
- Temps lliure i/o per elaborar cadascú les propostes a fer a la roda de gestió de la tarda.

Tarda

- Roda de gestió i propostes d'**acords**.
- Temps autogestionat pels propis participants, compaginant pràctiques mobilitzadores amb temps d'elaboració.
- Temps per meditar, per construir coneixement a partir de les experiències del dia, i per compartir.
- Tancament del dia.

15 DE DESEMBRE DE 2018: Aprofundiment en el coneixement de l'energia sexual. Exploració, reconeixement i acceptació de la pròpia realitat sexual més enllà de referents i patrons psicològics i culturals, heretats i/o apresos.

Matí

- Dinàmica de grup relacionada amb aquest nivell (vivencial).
- Aprofundiment en el coneixement de l'energia sexual. Exploració, reconeixement i acceptació de la pròpia energia sexual.
- Pràctica d'exploració de l'energia vital. Amb aquesta pràctica es pren consciència dels referents i patrons psicològics i culturals, heretats i/o apresos, no saludables, i s'instauen nous referents i patrons coherents i saludables.
- Proposta de diferents pràctiques (**acords**) que es poden fer.
- Temps lliure i/o per elaborar cadascú les propostes a fer a la roda de gestió de la tarda.

Tarda

- Roda de gestió i propostes d'**acords**.
- Temps autogestionat pel propis participants, compaginant temps per pràctiques mobilitzadores i temps d'elaboració.
- Temps per meditar, per construir coneixement a partir de les experiències del dia, i per compartir.
- Tancament del dia

19 DE GENER DE 2019: Aprofundiment en el coneixement de les emocions-sentiments. L'emergència del cor des de la seva naturalesa essencial. Identificació de vies d'accés al propi cor essencial.

Matí

- Dinàmica de grup relacionada amb aquest nivell (vivencial).
- Aprofundiment en el coneixement de les emocions-sentiments. L'emergència del cor des de la seva naturalesa essencial. Identificació de vies d'accés al propi cor essencial.
- Pràctica d'exploració de les emocions-sentiments. Amb aquesta pràctica deixarem espai per escoltar el propi cor essencial.

- Propostes de diferents pràctiques (**acords**) que es poden fer.
- Temps lliure i/o per elaborar cadascú les propostes a fer a la roda de gestió de la tarda.

Tarda

- Roda de gestió i propostes d'**acords**.
- Temps autogestionat pel propis participants, compaginant temps per pràctiques mobilitzadores i temps d'elaboració.
- Temps per meditar, per construir coneixement a partir de les experiències del dia, i per compartir.
- Tancament del dia.

16 DE FEBRER DE 2019: Aprofundiment en la consciència i la gestió holística com a éssers immersos en els cicles naturals de la vida.

Matí

- Dinàmica de grup relacionada amb aquest nivell (vivencial).
- Aprofundiment en la consciència i la gestió holística com a éssers immersos en els cicles naturals de la vida.
- Pràctica d'exploració de la ment. Amb aquesta pràctica s'entrena la ment en la gestió holística.
- Propostes de diferents pràctiques (**acords**) que es poden fer.
- Temps lliure i/o per elaborar cadascú les propostes a fer a la roda de gestió de la tarda.

Tarda

- Roda de gestió i propostes d'**acords**.
- Temps autogestionat pel propis participants, compaginant temps per pràctiques mobilitzadores i temps d'elaboració.
- Temps per meditar, per construir coneixement a partir de les experiències del dia, i per compartir.
- Tancament del dia.

16 DE MARÇ DE 2019: Integració i harmonització de les polaritats: femenina-masculina, presents en totes les persones, dones i homes, despertant el potencial creatiu que genera la integració de la receptivitat en coherència amb la proclivitat.

Matí

- Dinàmica de grup integrativa (vivencial).
- Integració i harmonització de les polaritats: femenina-masculina, presents en totes les persones, dones i homes, despertant el potencial creatiu que genera la integració de la receptivitat en coherència amb la proclivitat.
- Pràctica d'integració de les dues polaritats: femenina-masculina.
- Propostes de diferents pràctiques (**acords**) que es poden fer.
- Temps lliure i/o per elaborar cadascú les propostes a fer a la roda de gestió de la tarda.

Tarda

- Roda de gestió i propostes d'**acords**
- Temps autogestionat pel propis participants, compaginant temps per pràctiques mobilitzadores i temps d'elaboració.
- Temps per meditar, per construir coneixement a partir de les experiències del dia, i per compartir.
- Tancament del dia.

13 D'ABRIL DE 2019: Integració i harmonització de les dimensions individual i social (comunitària), presents en totes les persones, despertant el potencial harmonitzador i creatiu que n'ergeix.

Matí

- Dinàmica de grup integrativa (vivencial).
- Integració i harmonització de les dimensions individual i social (comunitària), presents en totes les persones, despertant el potencial harmonitzador i creatiu que n'ergeix.
- Pràctica d'integració de les dimensions: individual i social.
- Propostes de diferents pràctiques (**acords**) que es poden fer.
- Temps lliure i/o per elaborar cadascú les propostes a fer a la roda de gestió de la tarda.

Tarda

- Roda de gestió i propostes d'**acords**.
- Temps autogestionat pel propis participants, compaginant temps per pràctiques mobilitzadores i temps d'elaboració.
- Temps per meditar, per construir coneixement a partir de les experiències del dia, i per compartir.
- Tancament del dia.

18 DE MAIG DE 2019: Pràctica d'integració sexualitat-espiritualitat. Consciència de l'impacte de la integració de la sexualitat i de l'espiritualitat.

Matí

- Dinàmica de grup integrativa (vivencial).
- Consciència de l'impacte de la integració de sexualitat-espiritualitat.
- Pràctica d'integració sexualitat-espiritualitat.

- Propostes de diferents pràctiques (**acords**) que es poden fer.
- Temps lliure i/o per elaborar cadascú les propostes a fer a la roda de gestió de la tarda

Tarda

- Roda de gestió i propostes d'**acords**.
- Temps autogestionat pel propis participants, compaginant temps per pràctiques mobilitzadores i temps d'elaboració.
- Temps per meditar, per construir coneixement a partir de les experiències del dia, i per compartir.
- Tancament del dia.

15 DE JUNY DE 2019: Cloenda.

Matí

- Dinàmica d'obertura i començament del dia (vivencial).
- Temps d'interiorització, d'escolta activa, de recollir, d'elaboració.
- Avaluació holística de la salut.
- Preparació del ritual de tancament.

Tarda

- Warm up
- Ritual de tancament: gaudir, reconèixer, celebrar i compartir.
- Comiat.

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