



estel®

Centre de Creixement Personal
i Escola d'Estudis Integrals

CURS DE CONSCIÈNCIA HOLÍSTICA

Viure és **construir-se des de dins.**



des de 1976

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.

A **ESTEL** oferim un ventall molt ampli de possibilitats. És recomanable concertar **una entrevista d'assessorament, gratuïta i sense compromís**, per estudiar quina activitat o tipus d'ajuda és més coherent i recomanable per a les necessitats de cadascú.



Comtal, 3 08002 BARCELONA



609 212 022



gloria@estel.es



www.estel.es



@transformacioholistica

**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**QUAN**Un dissabte al mes de **10 a 14h****CALENDARI****2022** 22/10 26/11 17/12 **2023** 28/01 25/02 25/03 22/04 27/05 17/06**LLOC**

Carrer Rosselló 255 08037 BARCELONA

INVERSIÓ**TOTAL CURS:** 540,00 €**Forma de pagament:** Inscripció: 60,00€ i resta en 8 mensualitats de 60,00 € d'octubre a maig.

Es realitza un treball cíclic que fa que l'assistència en totes les sessions sigui fonamental.
En cas de no poder assistir caldrà fer una sessió de recuperació aportant el cost corresponent.

Data límit d'inscripció: 15 d'octubre de 2022Per reservar plaça escriu a gloria@estel.es o envia un **whatsapp** al **609212022** i rebràs la informació necessària.**PLACES LIMITADES**

T'oferim **una entrevista informativa sense compromís.** Si tens dubtes que el taller pugui ajustar-se a les teves necessitats personals, contacta amb nosaltres, et podem assessorar.

**Et convidem a un viatge d'exploració de les teves potencialitats**

A **ESTEL** oferim un ventall molt ampli de possibilitats. És recomanable concertar **una entrevista d'assessorament, gratuïta i sense compromís**, per estudiar quina activitat o tipus d'ajuda és més coherent i recomanable per a les necessitats de cadascú.



ESTRUCTURA POSSIBILITADORA DE LES SESSIONS

- Dinàmica de grup relacionada amb el tema de la trobada (vivencial).
- Marc teòric fonamentat en l'evidència científica del tema del dia.
- Pràctica relacionada amb el tema corresponent.
- Temps d'interiorització, de construcció de coneixement a partir de les experiències del dia, i per compartir.

PROGRAMA DEL TALLER DE CONSCIÈNCIA HOLÍSTICA

2022

22 octubre

Presentació del curs. Introducció a l'enfocament holístic. Holograma.
Farem un recorregut pels cicles naturals de la vida i el desenvolupament de l'ésser humà.

26 novembre

La polaritat receptivitat-proclivitat com a clau d'integració i harmonització d'aspectes propis i genuïns.
Pràctica de les polaritats. Explorarem les dues polaritats en nosaltres mateixos.

17 desembre

Presentació del nivell cos-matèria: el cos, punt de partida. Receptivitat/proclivitat.
Pràctica del nivell cos-energia. Amb aquesta pràctica ens iniciarem en el llenguatge del cos, entenent la importància dels ritmes naturals de les polaritats.

2023

28 gener

Presentació del nivell cos-energia. L'energia font de creativitat. Silenci contenplatiu.
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.

25 febrer

Presentació del nivell emocions-sentiments. L'acolliment incondicional.
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.

25 març

Presentació del nivell ment lògica-analògica. La funció holística de la ment.
Pràctica del nivell ment lògica-analògica. Amb aquesta pràctica aprendrem el funcionament holístic de la ment.

22 abril

Pràctica d'integració dels quatre nivells.
Pràctica d'integració dels quatre nivells. La integració com a camí per a una vida saludable.

27 maig

La dimensió individual i la dimensió social presents en totes les persones.
Pràctica d'integració de les dues dimensions. En aquesta pràctica interioritzem l'evolució que emergeix de l'harmonització de les dues dimensions.

17 juny

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

A **ESTEL** oferim un ventall molt ampli de possibilitats. És recomanable concertar **una entrevista d'assessorament, gratuïta i sense compromís**, per estudiar quina activitat o tipus d'ajuda és més coherent i recomanable per a les necessitats de cadascú.