



CONÈIXER-ME, CONÈIXER-NOS

Acompanyem als adolescents a conèixer-se integralment per a ser els constructors del seu propi camí i els impulsors del canvi que necessita la societat.

PER A TU, ADOLESCENT...

Conèixer-me, Conèixer-nos és un projecte per adolescents, pretenem crear un espai de confiança, alliberat de condicionants socials per acompanyar-nos en aquest camí d'autodescobriment del SER més autèntic i genuí que és l'impuls que t'ajudarà a construir el teu propi camí.

Treballarem **el cos**: coneixent les transformacions bioquímiques i físiques i sobretot prenent consciència integral del que som (cos, energia, emocions-sentiments, ment, sexualitat i espiritualitat...).

Treballarem **la sexualitat** com el més essencial de tu mateix. Descobrint-te més enllà del que es veu. Que volem dir amb sexualitat?

Treballarem **les emocions-sentiments**: Des de l'escolta incondicional aprendrem a viure la intensitat de les emocions i gestionar-les.

Treballarem **la ment**: els límits, la reafirmació en tu mateix comencen per la confiança. L'error i el dubte com una oportunitat d'experimentació/aprenentatge que et porta a l'autonomia.

A través de dinàmiques, jocs i experiències vivencials anirem construint coneixement cooperativament. Propostes que conviden a l'autoconeixement, a la interacció, a la participació... Jugarem, ens descobrirem, reflexionarem i sobretot ens respectarem.

ATREVEIX-TE I VINE A CONEIXEN'S...

- > **Adolescents primerencs**: entre els 12 i 14 anys.
- > **Adolescents mitjans**: entre els 15 i 17 anys.
- > **Amb els adolescents avançats** d'entre els 18 i 25 anys aconsellem la Consciència Holística.



PARES-MARES, EDUCADORS/ES... SABÍEU QUE...

L'adolescència és un període de la vida del ser humà on succeeixen grans transformacions. Així com pel nen el centre vital és el cor i té especial importància tot el relacionat amb els sentiments, per l'adult serà tot el relacionat amb el desenvolupament de les seves potencialitats.

L'adolescència és l'etapa evolutiva en què el centre vital es desplaça cap a l'abdomen, i **agafa especial importància la pressa de consciència, el coneixement i la comprensió del cos i d'una manera especial, de la zona pèlvica que és l'úter de les capacitats més genuïnes de l'individu.**

Els/es joves necessiten anar-se coneixent i construint noves vies d'evolució. Ells/es tenen un paper d'agents de canvi promotors del progrés social. Cal entendre que l'adolescència és una etapa vital, no per encabir-se dins els motlles ja existents sinó per desplegar el potencial d'aquesta nova generació i portar a terme aquest paper vital per a ells/es mateixos/es, i pel progrés de la societat.

Estan en ple canvi. És un procés entre el dins i el fora, entre la protecció del si familiar i la descoberta de l'entorn, és anar descobrint-se a si mateixos alhora que la part social va prenent una importància vital, tant per descobrir el món que els envolta, com per desplegar les seves potencialitats.

Per això cal que l'adolescent trobi amb els pares-mares i educadors/es, uns adults amb qui pugui dialogar amb confiança sense vergonya i sense por a ser incomprès/a, i sense el temor de ser jutjat/da i/o condemnat/da. D'aquesta manera l'adolescent s'atrevirà a anar fent aquest procés integrant-se al món, convertit amb un jove adult que va prenent consciència de la seva missió de vida.

QUAN

> 2 divendres al mes (d'octubre a juny). De 18h a 19.30h.

CALENDARI

2022

> 28 d'octubre - 11, 25 de novembre - 16 de desembre.

2023

> 13, 27 de gener - 17, 24 de febrer - 10, 24 de març - 21, 28 d'abril - 12, 26 de maig - 16 de juny.

IMPORTANT

La participació al grup inclou una sessió inicial, individual i presencial per pares-mares.
Una xerrada *online* grupal cada mes per pares-mares.

COORDINA



GLÒRIA B. PLAYÀ

Responsable d'ESTEL, Centre de Creixement Personal i Escola d'Estudis Integrals.

Té una gran experiència i llarg recorregut en el treball de:

"La Transformació Holística pel benestar de les persones."

Mestra en Educació Primària especialitzada en Primera Etapa.

Diplomada en Transformació Holística aplicada a l'Holoteràpia i a l'Educació.

Creadora de les aplicacions de l'enfocament de Transformació Holística en el món de l'educació i de la dansa. Especialista en l'acompanyament de processos de transformació personal tant a nivell individual com grupal en les diferents etapes de la vida.

Impulsora de projectes innovadors experimentals basats en la sexualitat com energia de vida.

Amb una dedicació plena a ajudar a cada individu a trobar el seu lloc a la vida on poder ser plenament feliç.

LLOC

ESTEL Comtal n. 3, 4t 1a Barcelona.

COST

45€ al mes (d'octubre a juny).

Inscripció: 45€ (a compte de la mensualitat de juny).

Per reservar plaça escriu a gloria@estel.es
o envia un WhatsApp al **609 212 022** i rebràs la informació necessària.

PLACES LIMITADES

Es realitza un treball cíclic que fa que l'assistència en totes les sessions sigui fonamental.

La no assistència serà recuperada:

- Causa justificada (malaltia) sense cost.
- Causa no justificada tindrà un cost de 20€ extres.

PROGRAMA DEL CURS D'ADOLESCENTS

CONÈIXER-ME		CONÈIXER-NOS	
TARDOR/COS	HIVERN/ENERGIA	PRIMAVERA/ EMOCIONS- SENTIMENTS	ESTIU/ MENT
Sóc més del que veig 28 d'octubre	Juguem per descobrir el meu potencial 13 de gener	Visc, paro, sento, m'obro. Ploro, ric... que em passa? 10 de març	No entro en una etiqueta. I ara què faig? 12 de maig
El meu cos. Un desconegut, o un amic? 11 de novembre	Confia. Dóna'm un punt de suport i mouré el món. 27 de gener	La curiositat que em mou M'enamores.... 24 de març	Em conec, em responsabilitzo 26 de maig
Ordre i desordre 25 de novembre	La sexualitat. Molt més que saber posar un preservatiu! 17 de febrer	Els altres i jo, jo i els altres 21 d'abril	Ha molat? Celebrem-ho! 16 de juny
Em construeixo 16 de desembre	La llibertat de ser que em porta a la meva passió 24 de febrer	La comunicació verbal i no verbal 28 d'abril	

El nostre treball esta basat en la Transformació Holística www.estel.es

És recomanable concertar una entrevista d'assessorament gratuïta i sense compromís per estudiar quina activitat i tipus d'ajuda és més recomanable i coherent per a cadascú en el moment en què es troba.