

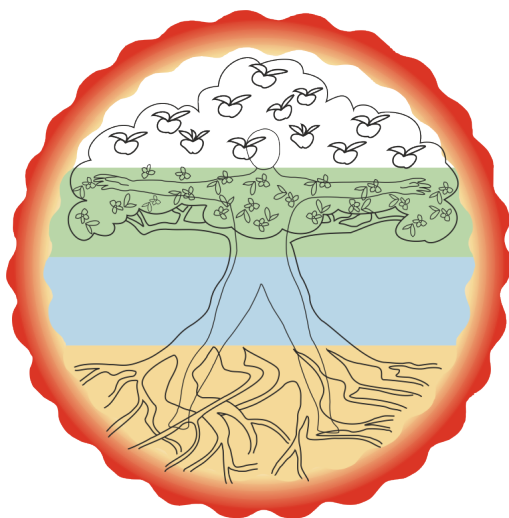


# estel

## CURS 2022-2023

Treballem per a la salut i el benestar integral seguint el camí de la **Transformació Holística** que ens porta a connectar amb el més genuí i essencial del què som.

Atenem el **cos**, l'**energia**, les **emocions**, els **sentiments** i la **ment**, desfent-nos dels patrons socials ancestrals limitadors.



*ESTEL va ser fundat per Ramon V. Albareda l'any 1976.  
Essent des de llavors l'estructura possibilitadora per a la  
creació i evolució de l'enfocament de la Transformació Holística.*



# SOM UNA ESCOLA DE VIDA PE

## ACOMPANYAMENT INDIVIDUAL

- Estudi holístic de la salut de cada persona.
- Acompanyament en processos de creixement personal.
- Atenció personalitzada en conflictes de parella, familiars, laborals, de convivència comunitària...
- Massatge Holístic.

## ACOMPANYAMENT GRUPAL

### > DE DURADA ANUAL

#### GRUP BASE: CONSCIÈNCIA HOLÍSTICA

*A través de l'experimentació i les vivències pròpies, s'arriba a comprendre que respectant l'ordre natural de la vida i els seus cicles s'aconsegueix un desenvolupament harmoniós i saludable.*

Un dissabte al mes de 10 a 14h

**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

#### GRUP D'APROFUNDIMENT: SEXUALITAT HOLÍSTICA

*Treballem de manera que el potencial creatiu de cadascú de nosaltres pugui anar fluint integrant-se i harmonitzant-se.*

Un dissabte al mes d'octubre a juny: matí de 10 a 14h i tarda de 16 a 20h

**2022:** 15/10 - 19/11 - 10/12

**2023:** 21/01 - 11/02 - 18/03 - 15/04 - 20/05 - 10/06

Intensiu d'estiu de 6 dies: del 26 al 31 de juliol

**LLOC:**

Trobades mensuals d'octubre a juny: C. Rosselló, 255 - 08037 BARCELONA

Estada d'estiu: Masia Hotel Rural "El Racó dels Àngels" Ctra. Guardiola a Saldes km. 7,3 Ca l'Agustinet de Sant Julià, s/n - 08699 VALLCEBRE - Barcelona

# PER A UN BENESTAR INTEGRAL



## FORMACIÓ EN TRANSFORMACIÓ HOLÍSTICA

*Es comença pel desenvolupament integral de l'alumne, enriquint-se a si mateix i a la pròpia professió sigui quina sigui.*

*En un nivell més avançat s'obté la titulació d'Holoterapeuta.*

Un divendres al mes de 18 a 21h, d'octubre a juny

**2022:** 14/10 - 18/11 - 9/12

**2023:** 20/1 - 10/2 - 17/3 - 14/4 - 19/5 - 9/6

**LLOC:** Carrer Comtal 3, 4t 1a - 08002 BARCELONA

## DANSA HOLÍSTICA

*Connectant amb l'energia i l'alegria de viure, aprenem a fluir amb el seu moviment cíclic entre l'activitat i el repòs.*

Un diumenge al mes, d'octubre a juny: de 10 a 12h

**2023:** 22/01 - 12/02 - 19/03 - 16/04 - 21/05 - 11/06

**LLOC:** Carrer Portaferriassa, 18 baixos - 08002 BARCELONA

## GRUP D'ADOLESCENTS

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

Dos divendres al mes d'octubre a juny

**2022:** 28/10 - 11/11 - 25/11 - 16/12

**2023:** 13, 27/1 - 17, 24/2 - 10, 24/3 - 21, 28/4 - 12, 26/5 - 16/6

**LLOC:** Carrer Comtal 3, 4t 1a - 08002 BARCELONA

## > DE DURADA TRIMESTRAL

### DANSA HOLÍSTICA SETMANAL:

*Cada ball una experiència per descobrir-nos com a sers cíclics.*

Cada dijous de 19 a 20.30h

**LLOC:** Carrer Portaferriassa, 18 baixos - 08002 BARCELONA

**IOGA** (A concretar)

## > DE DURADA MENSUAL

### CONSCIÈNCIA HOLÍSTICA TEMÀTICA

*De manera pràctica "tips" tractarem temes de la vida quotidiana des de la perspectiva holística.*

4 dimecres durant un mes. A partir de gener

## > TROBADES ESTACIONALS

### TASTETS HOLÍSTICS

*Un espai a la natura per viure, sentir, reflexionar i compartir experiències i activitats relacionades amb la Transformació Holística.*

**TARDOR:** 8 i 9 d'octubre

**HIVERN:** 4 i 5 de febrer

**PRIMAVERA:** 6 i 7 de maig

**ESTIU:** 8 a 11 de juliol

### GAUDIM D'ESTEL

*Sortides d'un dia obertes a tothom per gaudir plegats dels valors d'ESTEL.*

5 de novembre

4 de març

3 de juny

*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.*



Comtal, 3 - 08002 BARCELONA ☎ 609 212 022



gloria@estel.es



www.estel.es



@transformacioholistica