

# Tallers sobre Pregària Profunda

## Presentació dels tallers

Fer silenci o silenciar la ment per escoltar el bateg del cor son actituds clàssiques. No obstant això, avui esdevé una novetat perquè estam avassallats de renous exteriors i interiors.

El silenci apaivaga la ment i modera les emocions. En aquest temps més que mai el silenci esdevé terapèutic, sanador i alliberador.

El místic Blaise Pascal del segle XVII deia: *“Gran part dels problemes de la humanitat són fruit de la incapacitat que té l’home de seure-se’n i en silenci escoltar-se i escoltar el que és Tot en tot”*.

Presentam tres tallers sobre el silenci per tal d’aprendre a escoltar i escoltar-nos, mirar i mirar-los, estimar i estimar-nos.

El silenci vertebrar d’una nova consciència per mirar el món amb tendresa i saviesa per tal de transitar per camins de plenitud i així viure la comunió amb el Tot, es a dir, amb els altres, amb la natura i amb el Transcendent. Són tres assajos per viure amb una nova consciència.

## Objectiu General:

Des del silenci interior i exterior aprendre a escoltar-se i obrir-se a qui és la llum del món

## Objectius específics:

Experimentar el silenci per descobrir la riquesa personal i la dels altres. Acceptar, estimar i integrar la història personal

Aprendre a silenciar la ment per tal d’experimentar la força de l’Esperit de Déu present a l’interior i experimentar la comunió amb el qui és el Tot en tots

Descobrir com l’alegria profunda rau a interior, en l’equilibri de la ment i del cos. Per això es comptarà amb l’ajuda de diverses eines: postura, respiració, meditacions guiades, estiraments, relaxacions, exercicis de ioga, passejos per la natura, mandales.

## Destinatari:

Els tres tallers estan pensats per aquelles persones que volen pouar en la seva vida personal per tal de descobrir la dimensió espiritual present a l’interior i així viure la quietud, l’alegria i la comunió amb tota la creació

## Calendari dels tallers

### 1.- El Silenci, vertebrador d’una nova consciència.

Dia 28 de Novembre de 2020

### 2.- El silenci, camí de plenitud.

Dia 30 de gener de 2021

### **3.- El silenci, per viure la comunió amb el Tot.**

Dia 6 de març de 2021

#### **Horari:**

Es comença a les 10'00 i s'acaba cap a les 18'00

Es pot participar en un recés independentment dels altres.

Per anotar-se escriure a: [santhonorat2000@gmail.com](mailto:santhonorat2000@gmail.com)

#### **Acompanyants:**

Carmen Duque i Miquel Mascaró

#### **Preu:**

30€. Inclou matricula, materials i el dinar.

El cost no ha de ser un impediment per no fer el recés

