



## **TALLERS D'INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ I A LA INTERIORITAT**

### **Objectiu:**

Descobrir la necessitat de viure des de l'interior per tal de viure la vida en plenitud malgrat les circumstàncies de la vida.

Adquirir eines que possibilitin fer silenci a l'interior per tal de descobrir que som realment éssers d'amor i de llum.

### **Destinatari:**

Totes les persones que volen "aturar-se" per descobrir la pròpia interioritat per mitja de la meditació, el silenci i la contemplació.

En les diverses jornades s'aprendrà a meditar per poder connectar amb aquest espai interior i descobrir la meravella del que som realment: éssers divins.

### **Horari i temari**

Dia 24-10-2020: La meditació.

Dia 28-11-2020: El silenci.

Dia 19-12-2020: La pau interior.

Dia 23-01-2021: L'ego: la por i la culpabilitat.

Dia 20-02-2021: L'amor: autoestima i compassió.

Dia 20-3-2021: L'acceptació i la desafecció.

Dies 16,17 i 18-2021: Taller de profundització a la meditació i la interioritat.

Dia 1-5-2017: Viure amb plenitud.

**Preu:** Els diversos tallers no tenen un cost fix. Deixam als participants que facin una aportació econòmica voluntària pel manteniment de la casa de Sant Honorat.

**Horari:** La durada és de tres hores; de les 16 a 19 h, en dissabte horabaixa.

**Animadors:** Paula Cantallops i Eduardo Casselles.

**E-mail per reserva de plaça:** [micasitasl@hotmail.com](mailto:micasitasl@hotmail.com)