


JULIOL: 8, 15, 22, 29

CURS: AUTOESTIMA, UN VIATGE CAP AL TEU INTERIOR

PER ENDINSAR-NOS
EN L'AVENTURA DE
L'AUTOCONEIXEMENT
DURANT UN MES

Ana Maruffy

Psicòloga

 *anamaruffypsico*

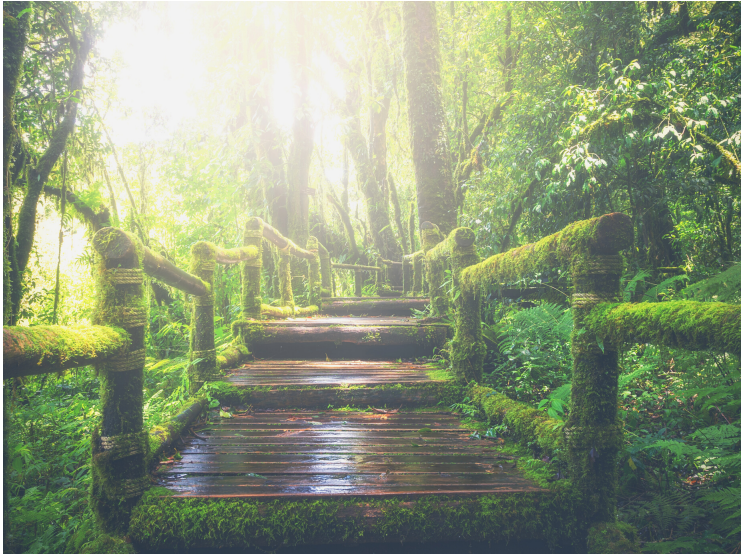
PER SER
CAPAÇOS
D'ESTIMAR-NOS,
PRIMER ENS HEM
DE CONÈIXER



L'autoestima és la valoració que feim de nosaltres mateixes, la confiança que tenim per fer front a les situacions del dia a dia. És com una nebulosa que s'estén a totes les àrees de la nostra vida: relacions sentimentals, familiars, amistats, feina, autocura, compliment de desitjos i objectius.

Es forma principalment durant la infància a través de tota la informació que rebem de l'exterior com l'ambient familiar, escolar, cultura...i que va calant dins cadascú de nosaltres d'una manera determinada. Però l'autoestima no és un concepte estàtic, sinó que es pot veure afectada per les circumstàncies que anam vivint al llarg de la vida. L'adolescència i experiències importants de la vida adulta també tenen un impacte important sobre la manera que tenim de valorar-nos. Així com hem dit que es forma de defora cap a dedins, per restaurar-la cal seguir el camí contrari, treballar des de dedins cap a defora.

A n'aquest curs plantejarem un viatge cap al teu interior, en el que puguis reconnectar amb allò que tu ets, amb la teva essència. Només posant consciència i llum podrem transformar allò que t'impedeix viure la vida que vols i que mereixes.



VIATGE D'AUTODECOBRIMENT

Treballarem en 4 sessions on es tractaran quatre àrees fonamentals que conformen l'autoestima:

- Autoconcepte
- Autoreforçament
- Autoeficàcia
- Autoimatge

Al llarg de cada sessió anirem profunditzant en cadascuna de les àrees específiques amb un treball pràctic per tal d'experimentar com tota la informació va passant a formar part del teu cos, l'única manera com realment pot ser integrada. En aquest curs compartiràs el viatge cap a l'autodescobriment juntament amb un grup reduït de persones creant un clima amorós i de confiança per aprofitar els avanços, inquietuds i descobriments de cadascun i nodrir-nos mútuament en el procés.

El curs finalitzarà amb una sessió de Yoga molt especial, per profunditzar en el tema de l'autoimatge.

Què podràs obtenir amb el curs?

- Una experiència per a reconnectar amb la teva essència.
- Un espai i temps de qualitat on podràs compartir aquest viatge juntament amb un grup reduït de persones on ens podem nodrir uns als altres.
- Formar una actitud amorosa i d'amabilitat cap a tu mateixa
- Eines que podràs introduir al teu dia a dia per fomentar el teu benestar
- Qüestionament del paradigma que ens duu a viure una vida poc abundant
- Una pràctica de yoga per fomentar l'obertura cap a la teva essència.

*Tot el material serà enviat després de cada sessió per poder treballar-ho al llarg de la setmana

SESSIONS:

- 8 DE JULIOL: 19:00- 20:30
- 15 DE JULIOL: 19:00- 20:30
- 22 DE JULIOL: 19:00-20:30
- 29 DE JULIOL: 19:00-21:00

Lloc: Shanta Yoga
Carrer ronda institut, 10 Manacor



Reserva la teva plaça a:

info@yogamanacor.com

Whatsap: 620243063

Instagram: @shantayoga

Preu: 50 €