

Poesía, un puente a la conciencia - curso online

Creer a través de los poemas, 4 sesiones de 2 horas en oct-nov de 2021

Viajar hacia dentro a través de mindfulness y la poesía

La poesía puede transmitir un conocimiento profundo, sentido, percibido y universal, por ello es un recurso frecuente en formaciones de atención plena, ya que ambas pueden ser un puente hacia nuestra conciencia.

Mindfulness y poesía nos facilitan un viaje hacia dentro a conectarnos con nuestra esencia, con la sabiduría interna, con nuestros valores, con la amabilidad hacia nosotros mismos y hacia los demás, con las cosas que realmente importan ... y también con lo inconsciente, aquello que queda oculto y que la pausa permite aflorar.

Contenidos de las cuatro sesiones

En este curso trabajamos con temas universales a través de poemas seleccionados y su vinculación con los principios básicos de mindfulness. La meditación, el silencio, la sabiduría interior, la creatividad y la indagación serán nuestros vehículos.

- ¿Qué es el amor?
- La conexión con la vida
- Todo pasa... y todo queda.
- ¿De dónde venimos? ¿Quiénes somos? ¿Adónde vamos?

¿Para quién?

Personas adultas que quieren hacer un camino de crecimiento personal a través de la poesía, la reflexión, el silencio y mindfulness. Los requisitos para participar en la formación son el interés en la poesía y en mindfulness como caminos de crecimiento, no es necesaria experiencia previa.

Formación online en directo (a través de Zoom)

Programa impartido por un instructor en vivo mediante videoconferencia, con interacción persona a persona. Necesitarás un PC equipado con altavoz, micrófono y cámara de video. Conexión de Internet de alta velocidad.

Sobre los instructores

Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg están certificados en varios protocolos de mindfulness, tanto para adultos como para niños y adolescentes y Joost es profesor de kundalini yoga; durante 5 años han sido formadores de instructores, supervisores y miembros del equipo internacional de la Academy for Mindful Teaching.

FECHAS Y HORARIO

Cada 2 semanas, un martes de 19:00-21:00h, hora de España. 19 de octubre, 2, 16 y 30 de noviembre de 2021.

Revisa el horario para otra zona horario en www.time.is

LUGAR

Online en directo
Zoom videoconferencia
Desde cualquier país

IMPORTE

95€

¿PARA QUÉ VENIR?

Experimentar mindfulness
Conectar con la poesía
Viajar hacia tu interior
Vivir la humanidad compartida
Explorar temas universales
Crecimiento personal

CONTACTO SLOYU

Joost Scharrenberg
Email: joost@sloyu.com

INSCRIPCIONES ONLINE

<https://sloyu.com/poesia>

