



Lugar y fechas:

Monasterio de Sant Benet de Montserrat.

Grupo viudos. - 19 y 20 de junio
Grupo padres. - 26 y 27 de junio
Grupo hijos. - pendiente de confirmación

Precio:

175 € por persona (El precio incluye todos los gastos: Alojamiento, pensión completa y seminario)

BUSCANDO LA PAZ INTERIOR

(El Camino del Duelo, y la propia transformación)

Jornadas de retiro en busca del reencuentro interior

Dos días de aislamiento en medio de la naturaleza donde, recogidos en la paz de un monasterio, te ayudaremos a encontrar respuestas y aprender a vivir con la presencia de tu ser amado.

Dirigido por:

Xavier Muñoz, Dr. En psicología y autor del Libro "***El Camino del Duelo. Aprendiendo en vivir después de una pérdida***" Edit. Tarrannà, pero que viene a ti no como teórico, sino como compañero, como uno de tantos seres humanos que un día también se vieron obligados a encarar el difícil reto de renacer, en su caso después de la muerte de su esposa.

Información y reservas:

Xavier Muñoz
677246204
Info@sentirlavida.com
www.sentirlavida.com

Programa:

-En busca del silencio interior.

-Abrirnos al dolor para entenderlo, y comprender los diferentes factores que intervienen en él.

-Nuestra experiencia en frente los demás. Como vivirla lo más dignamente posible.

-Sobre la muerte y el morir. ¿Qué sabemos acerca de ella, y qué nos puede aportar que nos ayude en el camino que acabamos de iniciar?

-La vida sin ti. ¿Tiene algún sentido? ¿Dónde me lleva? ¿Cómo afronto el reto?

-Me he perdido a mí mismo. Mi día ha perdido todo su sentido. ¿Cómo lo encaro? aprender a negociar con él.

-¿Qué es el Duelo? ¿Cuánto dura? ¿Verdaderamente hay salida? ¿Cómo caminar por él sin desfallecer?

-¿Es posible renacer de las cenizas? En busca de nuevos hábitos y rutinas diarias. Necesidad y dificultades.

-iPreguntas y más preguntas! La meditación, un rincón de paz donde recogerse y crecer.