

TALLER DE YOGA i AUTOREALITZACIÓ.

Taller II l'aspecte limitant de l'ego

És l'inici d'un cicle de tallers mensuals en tot aquest curs en que s'abordarà amb pràctica i investigació diferents vies pel desenvolupament humà i la transcendència, segons el yoga integral, el tantra i l'autorealització, tot des d'un enfoc unitiu i no-dual.

Per aquelles persones que ho vulguin hi ha una proposta de treball per cada més i un seguiment si es vol mantenir una continuïtat. També us indicaré les dates en que es farà per tal que ho pugueu planificar. Es pot participar de tot el curs o en seminaris puntuals. Cada seminari, malgrat tenir una estructura similar, estarà enfocat a un tema més específic.

Hi haurà una part de treball corporal de yoga i altres disciplines d'expressió, no ha de ser cap problema, ja que s'adapta al nivell de cada persona i és sobre tot utilitzar el cos com un vehicle de comprensió emocional i autoconeixement.

La temàtica i les pràctiques estan molt relacionades en la línia del curs d'autorealització que he anat impartint i que potser alguns de vosaltres heu fet. Si no l'heu fet, també es podran anar seguint aquests tallers, ja que es donaran les explicacions pertinents. Si voleu mirar la temàtica del curs, també podreu veure per on van els temes que treballarem.

Aquí teniu el vincle on surt l'índex: <http://autorealitzacio.com/curs-autorealitzacio/>

Sobre aquest taller:

Un dels aspectes fonamentals de l'ego és una sensació de carència o complex d'inferioritat que provoca que la vida no es visqui amb la plenitud que intuïm que es podria viure, que per més situacions i coses, materials i no materials que anem aconseguint, aquesta insatisfacció o recerca, torna a aparèixer, continua.

En essència, aquesta carència base la podem classificar en tres tipus, relacionats amb tres aspectes fonamentals de la vida; acció, sentiment i pensament i a partir d'aquí, podríem veure que moltes de les carències o negativitats de les persones poden estar més vinculades a l'aspecte acció, incapacitat per fer, sentir-se feble, no atrevir-se. A l'aspecte sentiment, no sentir-se mai prou estimat, no reconèixer el propi gust de viure, sentir-se sol. En l'aspecte pensament, no tenir criteri propi, inseguretat de decidir, confusió de no saber qui sóc ni que vull.

Aquesta carència és fonamentalment una idea que es va originant en els primers anys de vida i que posteriorment és va consolidant i reafirmant en moltes situacions de la vida. Per esmenar aquesta limitació de vida, cal comprendre els mecanismes del seu funcionament i a partir d'aquí anar incorporant a la vida unes noves actituds i pautes.

Cuando descubres que la inteligencia es la capacidad de ver y comprender por uno mismo, reconoces que no eres ni tonto ni listo, eso solo son conceptos y convenciones. Hay un reconocimiento de ser inteligencia siendo.



APAYI - Asociación de Psicología de la Autorrealización y Yoga Integral

El yoga ja és en si tot una comprensió de la problemàtica humana i tot un mapa evolutiu cap a l'espiritualitat, però moltes vegades la seva pràctica queda limitada només a un treball físic i energètic. En la línia unitiva de yoga prioritzem que totes les pràctiques estiguin acompanyades de la màxima comprensió i que a més dels beneficis físics i psicològics, hi hagi sempre la indicació de transcendència i realització per anar directes a la pau interior.

L'estructura del taller serà:

Yoga dinàmic / Yoga integral.

Com s'origina l'aspecte carència del ego.

Centrament / Meditació.

Mecanismes i actituds per diluir la limitació psicològica.

Tècniques d'autorealització

El procés de retrobar plenitud. Preguntes.

Data i horari a **Barcelona**: Diumenge 19 de novembre de 09:30 h a 14:00 h. Es prega puntualitat, si vols pots venir uns minuts abans per començar més tranquil.

Lloc: ALTAVEU (C/Pelai 50 2º 1ª, Barcelona).

Data i horari a **Lliçà**: Diumenge 3 de desembre de 9:30 h a 14:00 h. Es prega puntualitat, si vols pots venir uns minuts abans per començar més tranquil.

Lloc: C/Pinar 38, Lliçà d'Amunt.

Preu i inscripcions: 30€ (places limitades per ordre de inscripció, grup reduït màxim 10 persones). Compte per fer ingrés: ES51 2100 1912 7401 0049 9230 Cal confirmar-me l'assistència abans de fer l'ingrés.

Imparteix: Jordi Febrer. Professor yoga diplomad per APAYI i AEPY. Certificat oficial de professionalitat en yoga. Reconegut oficialment com a instructor de yoga pel (ICQP). Format en practitioner PNL. Dedicat professionalment des de fa més de 12 anys al yoga i l'autorealització impartint classes, seminaris i retirs. Més informació:

<http://autorealitzacio.com/el-professor/>

*Cal portar roba còmoda i mitjons i coixí de meditació (si en tens).

Informació i inscripció: 938415012 / 658351986 o jordifebrer@apayi.com

<http://autorealitzacio.com>

<https://www.facebook.com/autorealitzacio/>

