

L'HOME PRESENT

Un itinerari vivencial per entrenar la presència, els límits, el vincle i el propòsit.

Objectiu

Crear un espai segur on els homes desenvolupin eines de regulació emocional, consciència corporal, responsabilitat i habilitats relacionals a través d'experiències vivencials.

Activitat prèvia

Dissabte 11 de setembre - Presentació gratuïta del programa al Centre Cívic de Terrassa.

Conferència oberta: Què significa ser home avui? Presentació del projecte, resolució de dubtes i inscripcions a l'itinerari.

Itinerari vivencial

1. El Cos - Habitar-se. Respiració, moviment i presència.
2. Els Límits - La força tranquil·la. Assertivitat i responsabilitat.
3. El Vincle - Relacions, escolta i vulnerabilitat.
4. El Propòsit - Direcció, coherència i compromís.

Calendari

Diumenge 27 de setembre - 11:00 a 13:30

Diumenge 18 d'octubre - 11:00 a 13:30

Diumenge 15 de novembre - 11:00 a 13:30

Diumenge 6 de desembre - 11:00 a 13:30

Dades de cobrament

Roger Ubach Bolde

CaixaBank

IBAN: ES24 2100 8005 3302 0004 451