

El Camino del Duelo y la propia transformación

Dos días de recogimiento en los que, arropados en la paz del Santuario, buscamos aportarte elementos de reflexión que puedan ayudarte en esa difícil tarea de reencontrar la luz en tu interior, y aprender a vivir con la presencia de tu ser amado.



Dirigido por:

Xavier Muñoz

Dr. en psicología, director de las "*Jornadas Vasco/Navarras de Aproximación al Duelo*"; autor del Libro "*El Camino del Duelo. Aprendiendo a vivir después de una pérdida*" Edit. Tarrannà. Conferenciante y director de talleres en diversos centros de soporte al duelo, así como seminarios a personal de cuidados paliativos, destinados a la gestión del dolor producido por el acompañamiento a la muerte de sus pacientes. Pero que viene a ti no como teórico, sino como compañero, como uno de tantos seres humanos que también un día se vio obligado a encarar el difícil reto de renacer, en su caso, después de la muerte de su esposa.



Información y reserva de plazas:



Xavier Muñoz
677246204

info@sentirla vida.com
www.sentirla vida.com

Jornadas de Retiro

(El Camino del Duelo y la propia transformación)

En busca del reencuentro interior



12 - 13 de febrero 2011

Inscripción abierta

Monasterio de Sant Benet
(Montserrat)-Barcelona

Presentación

**“Sólo abriéndoos a la espiritualidad
y perdiendo el miedo llegaréis a la comprensión
y a revelaciones superiores”**

(Dra. Elisabeth Kübler-Ross)

La paz del monasterio no es, para mí, un tema de tranquilidad ambiental y entorno especialmente bello, sino silencio de profundidad espiritual, generado por el lugar, y la gente y acti-



vidades de quienes lo habitan. El sólo hecho de caminar en silencio por este lugar sagrado, intentando meditar sobre lo hablado en cada sesión, ofrece una sensación de recogimiento, paz interior y calor muy especiales, que te permiten profundizar en tu ser, buscando nuevas referencias sobre las que asentar tus cimientos.

La vida te ha quitado aquello que más amabas y, con ello, has perdido también tu norte y esencia. Es por ello que el camino por el que andas es tan extremadamen-

te duro y solitario, y vamos a acompañarte en esta búsqueda de sentido a todo cuando eres y te rodea.

**“Quien ha llorado mucho tiene ojos más claros
para escrutar las estrellas
y ojos más profundos para las cosas de todos los días.”**

(Louis Veuillot) s.XIX

HORARIOS:

Sábado 12 de febrero 2011, a las 10:30 h: Recepción e inicio de las jornadas.

Domingo 13, a las 4:30 h: Despedida y cierre de las jornadas

PROGRAMA:

-En busca del silencio interior.

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

-Nuestra experiencia frente a 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.

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

Precio:

185 € por persona

(El precio incluye: Alojamiento, pensión completa y seminario)

Consultar precios si desea llegar el viernes.

PLAZAS LIMITADAS

Información y reserva de plazas:



Xavier Muñoz
677246204

info@sentirlavida.com
www.sentirlavida.com