

El Camino del Duelo y la propia transformación

Dos días de recogimiento, arropados en la paz de un monasterio, buscado 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 y 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.

Sentir
la Vida



Información y reserva de plazas:

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

Jornadas de Retiro

(El Camino del Duelo y la propia transformación)

En busca del reencuentro interior



22 y 23 de enero 2011
Inscripción abierta

Monasterio Sta. María de la Vid
La Vid (Burgos)

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, gene-



rado por el lugar, y la gente y actividades 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 extremadamente 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 Veillot) s.XIX

HORARIOS:

Sábado 22 de enero de 2011, a las 10:30 h:

Recepción e inicio de las jornadas.

Domingo 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?

Precio:

190 € por persona
(El precio incluye: Alojamiento, pensión completa y seminario)

PLAZAS LIMITADAS

Información y reserva de plazas:

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