

BUSCANDO LA PAZ INTERIOR

(El Camino del Duelo,
y la propia transformación)

Jornadas de retiro en busca del
reencuentro interior

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

Lugar y fechas:



Monasterio de les Avellanes (Os de Balaguer, Lérida)

25 y 26 de septiembre 2010

Precio:

185 € por persona
(El precio incluye todos los gastos: Alojamiento, pensión completa y seminario)

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