

¿QUÉ ES?

Un espacio de búsqueda personal, donde voy haciendo mi propio proceso:

- Para descubrir lo que me da verdadera vida, (bucear en mi historia).
- Para recomponer el puzle de mi vida, ir integrándola, buscando un centro vital.
- Para desarrollar la energía de humanización (verdad, ternura) que me habita.

¿PARA QUIÉN ES?

- Para personas que buscan en su interior la inspiración de una vida auténtica y plena.
- Conocer y trabajar su mundo interior, su fuente de vida.
- Para personas que quieren vivir la compasión que han descubierto en su interior con quienes más necesitan de ella.
- Con edades a partir de los 20 años.
- Personas que buscan. Quiere ser una propuesta válida en una sociedad secular, multicultural, pluriespiritual e interreligiosa.

ENTREVISTA PREVIA

Muy conveniente para **aclarar dudas**, precisar qué se pretende con los talleres y qué no, y **dialogar en torno a las expectativas**.

¿CUÁNDO?

- 22 de mayo (sábado)
- 29 de mayo (sábado)

Horario: 9.30h. a 18.30h.

Lugar: Centro de Espiritualidad Loyola (CEL)

CONTENIDO Y MÉTODO

CONTENIDO

Hay talleres que se centran en aspectos puntuales de la interioridad: superar el estrés, recuperar la paz, vivir el momento presente... este taller quiere:

- Conectar con mi mundo interior y lo que lo habita: sentimientos diversos, experiencias claves de sentido, heridas, miedos, búsquedas...
- Descubrir la fuente de vida, desde la cual integrar mi vida y desde la que decidir en toda situación.

MÉTODO: ACTIVO es un taller.

Practicaremos el silencio, la meditación, la contemplación, el agradecimiento, el diálogo, ejercicios de focusing (corporalidad de las emociones), ejercicios de coaching (cambios conscientes de profundidad), el discernimiento, la toma de decisiones,...

PRECIO

El precio es de **40€ por sesión, comida incluida**.

Contamos con un fondo de becas para jóvenes, familias y personas desempleadas.

La economía no debería ser problema para hacer el taller.

Responsable del taller: **Manu Arrue sj, y equipo**

Inscripción en: **Centro Loyola de San Sebastián**
(605 71 77 98 - cloyola.ss@arrupeetxea.eus)



BARNE TAILERRA



Baliozko proposamena izan nahi du
gizarte sekular, kulturantz,
pluriespiritual eta intererlijiosoan.

ZER DA ?

Bilaketa pertsonalerako espazio bat, non neure prozesua egiten ari naizen.

- Benetako bizitza zer den jakiteko (nire istorioan murgiltzea).
- Nire bizitzaren puzzlea berrosatzeko, hura integratzen joateko, bizi-zentro baten bila.
- Bizi nauen humanizazio-energia (egia, samurtasuna) garatzeko.

NORENZAKO DA?

- Barnean benetako bizitza oso baten inspirazioa bilatzen duten pertsonentzat.
- Bere barne-mundua, bere bizi-iturria ezagutu eta lantzea.
- Beren barnean aurkitu duten errukia bizi nahi duten pertsonentzat, errukia behar handiena dutenekin.
- 20 urtetik gorakoak
- Bilatzen duten pertsonak: erlijioa, kredoak, aukera soziala, kultura. Baliozko proposamena izan nahi du gizarte sekular, kultura -anitz, izpiritu-anitz eta erlijio-arteko batean

AURRETIAZKO ELKARRIZKETA

Lantegietan zer nahi den eta zer ez den nahi zehazteko, zalantzak argitzeko eta asmoei buruz hitz egiteko.

NOIZ?

- Maiatzak 22 (larunbata)
- Maiatzak 29 (larunbata)

Ordutegia: 9.30etik 18.30era.

Tokia: Loiolako Gogartetxea

EDUKIA ETA METODOA

EDUKIA

Zenbait tailerretan, barnekotasunaren alderdi puntualak jorratzen dira: estresa gainditzea, bakea berreskuratzea, orainaldia bizitzea... Tailer honek honako hau nahi du:

- Nire barne-munduarekin eta bertan bizi denarekin konektatzea: askotariko sentimenduak, funtsezko zentzu-esperientziak, zauriak, beldurrak, bilaketak...
- Nire bizitza integratzeko eta egoera orotan erabakitzeo bizi-iturria aurkitzea.

METODOA: AKTIBOA tailer bat da:

Isiltasuna, meditazioa, kontenplazioa, esker ona, elkarrizketa, focusing ariketak (emozioen gorpuztasuna), coaching ariketak (sakontasun aldaketa kontzientek), bereizketa, erabakiak hartzea,

ZENBATEKOA

Izena ematea **40€ da saio bakoitzeko, bazkaria barne.**

Bekak ditugu gazte, familia eta langabetuentzat.

Ekonomiak ez luke arazorik izan behar tailerra egiteko.

Lantegiaren arduraduna: **Manu Arrue sj, eta taldea**
Izena emateko: **Donostiako Loiola Zentroa**
(605 71 77 98 - cloyola.ss@arrupeetxea.eus)



TALLER DE INTERIORIDAD

Quiere ser una propuesta válida en una sociedad secular, multicultural, pluriespiritual e interreligiosa.