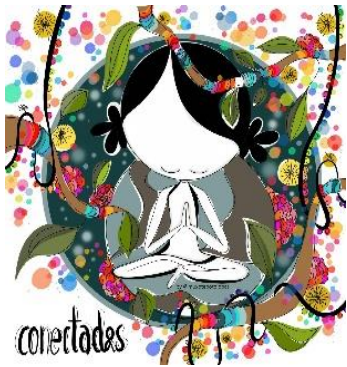


¿QUÉ ES?

Es un espacio donde tomar conciencia y profundizar:

- ✓ El autoconocimiento de **quién soy** (lo que me habita) paz, alegría, rabia, miedos,...
- ✓ Lo que me da **vida de verdad** (experiencias personales que me inspiran)
- ✓ Lo que **me da fuerza** para asumir las decisiones difíciles
- ✓ La compasión **que hay en mí**.

Dag Hammarskjöld, una persona comprometida en el desarrollo y la paz mundial, escribió: "El camino más largo es el camino hacia el interior".



HABLAR PREVIAMENTE

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

¿CUÁNDO?

- ✓ **3 - 4 de febrero del 2024.**

Horario: 9,30 a 18,30h.

Lugar: Centro de Espiritualidad Loyola (CEL).

¿PARA QUIÉN ES?

Para personas que buscan:

- ✓ Para **personas que buscan una fuente de inspiración** desde la que vivir una vida auténtica y plena.
- ✓ Para **personas dispuestas a hacer cambios en profundidad**, que con ectando con esa fuente de inspiración, deseen dejar este mundo mejor de cómo lo encontraron.
- ✓ Con edades a partir de los 18 años

MÉTODO

MÉTODO ACTIVO. Es un taller. Por tanto, se aprende haciendo tanto personal como grupalmente.

- ✓ Practicar el silencio, la interiorización, la contemplación, la toma de decisiones, aprender a vivir los altibajos, la solidaridad,...
- ✓ Ejercicios de focusing (para tomar conciencia de lo corporal, mental, afectivo y espiritual) y guiarnos con sabiduría...

PRECIO

100 € el taller de dos días. Incluye comidas, alojamientos, alquiler de espacios. Además, los materiales y gastos de dos facilitadores, comidas y viajes.

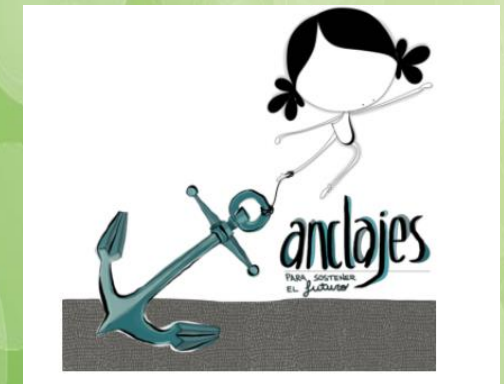
Contamos con un fondo de becas para jóvenes, familias y personas desempleadas. La economía no debería de ser problema para hacer el taller.

Responsable del taller: **Maite Fernández - Villa, y Manu Arrue sj,**
Inscripción en: **Centro Loyola de San Sebastián (605 71 77 98 - cloyola.ss@arrupeetxea.eus)**

TALLER DE INTERIORIDAD

Anclando mi vida

Es dentro de uno mismo y no fuera, donde hace buen o mal tiempo.



Quiere ser una propuesta válida en una sociedad secular, multicultural y pluriespiritual



Espiritualidad: ese lugar que produce anclas que evita derivas en las tempestades.

ZER DA?

Zerrendatutako kontuoz jabetu eta haietan sakontzeko esparrua duzu:

- ✓ **Nor naizen**, nire buruaren ezagutza (nire baitan bizi en hura), bakea, poza, amorrua, beldurrak...
- ✓ Bizitza egiaz ematen didan hura (inspirazio iturri ditudan neure esperientziak nahiz eskarmentuak)
- ✓ Erabaki zailak neure egiteko **indarra ematen didan** hura.
- ✓ **Nire barnean, nigan** den errukia.

Dag Hammarkjöldek, munduko garapenean eta bakean konprometitutako pertsonak, zera idatzi zuen: «Biderik luzeena barrualderako bidea da».



ALDEZ AURRETIK HITZ EGIN

Zalantzak argitzeko, tailerrekin zer lortu nahi den eta zer ez zehazteko, eta **itxaropenen inguruan hitz egiteko**.

NOIZ

- ✓ **2024ko otsailaren 3 - 4an.**

Orduetgia: 9,30etatik 18,30etara

Lekua: Loiolako Gogarte Zentroa (CEL)

NORENTZAT DA?

Bila dabilen ororentzat da:

- ✓ Itxurakeriarik gabeko bizitza nahiz bizitza betea izitzeko **inspirazio iturri bila dabilenarentzat**.
- ✓ **Aldaketak errailetan bertan egiteko prest dagoenarentzat**, haren inspirazio iturriarekin bat eginik, mundua aurkitu duena baino hobeto utzi nahiko lukeenarentzat.
- ✓ 18 urtetatik gorakoa behar du.

METODOA

Metodo aktiboa da. Tailerra da.

- ✓ Isiltasuna **landu**, barneratzea, kontenplazioa, erabakiak hartzea, bizitzako gorabeherak bizitzen ikastea, elkertasuna,...
- ✓ Focusing-ariketak (gorputz, adimen, afektibitate eta espiritu izateaz jabetzeko) eta jakinduriaz eramateko...

ZENBATEKOA

Izena ematea 100€ da egun bitan. Bazkaria, bizitza egiteko tokia, leku alokairuak barne. Gainera, materialak, irakaslearen gaztuak, bazkariak eta bidaiak ere bai.

Bekak ditugu gazte, familia eta langabetuentzat. Ekonomiak ez luke arazorik izan behar tailerra egiteko.

Lantegiaren arduraduna: **Maite Fernández - Villa, y Manu Arrue sj,**

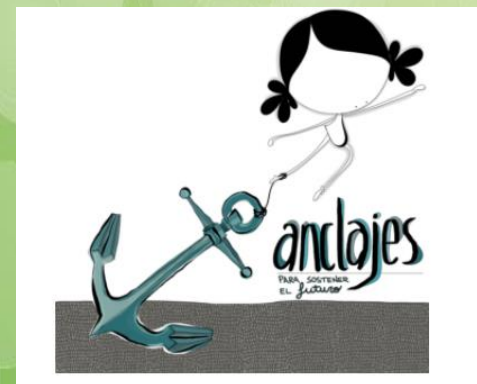
Izena emateko: **Donostiako Loiola Zentroa (605 71 77 98 -**

cloyola.ss@arrupeatxa.eus)

BARNE TAILLERRA

Ainguratzen nire bizitza

Eguraldi ona edo txarra ez da kanpoan dagoenaren arabera, norberaren baitakoa baizik.



Kultura askoko eta espiritualitate anitzeko gizarte sekularrean balioa duen proposamena izan nahi du honek.



Espiritualtasuna: enbatetan, ez atzera, ez aurrera, jitoan egon gintezke eta hori saihesteko ainguralekua garatzen duen esparruari deritzo.