

¿QUÉ ES ?

Un espacio de búsqueda, dónde:

- Descubrir en mi historia lo que me da verdadera vida, mi Fuente de vida
- Integrar mi vida a partir de esa fuente de Vida, de ese centro vital (Plenitud)
- Situarme desde los sufrientes de la historia, y crecer en humanidad con ellos

¿PARA QUIÉN ES?

Para personas que buscan,

- Conocer el mundo interior que les habita con sus miedos, rabias, paces, alegrías,...
- Librarse de ataduras que les impiden vivir con libertad.
- Impulsar la fraternidad humana en la casa común.

Para complementar la *inteligencia emocional*, con la *inteligencia espiritual*.

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?

- 16 de octubre (sábado)
- 13 de noviembre (sábado)

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

Horario: 9.30h. a 18.30h.

Lugar: Centro de Espiritualidad Loyola (CEL)

CONTENIDO Y MÉTODO

CONTENIDO

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

MÉTODO:

ACTIVO es un taller. Aprender haciendo.

Practicaremos

- personalmente: el silencio, la meditación, la contemplación, el discernimiento, la toma de decisiones,...
- grupalmente: ejercicios de focusing (corporalidad de las emociones), coaching (cambios conscientes de profundidad),...

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, kulturanitz, pluri espiritual eta interrelígioosoan.

ZER DA?

Bilaketa gune pertsonal bat, non:

- Nire istorioan zerk ematen didan benetako bitzia, nire Bizi Iturria aurkitu
- Bizi Iturri horretatik --bizi-eremu horretatik (Betetasun edo Osotasunetik) -- nire bitzia osatu.
- Historian sufritzen ari direnen ondoan kokatu eta gizatasunaren beraiekin hazi.

NORENTZAKO DA?

Zera bilatzen ari diren pertsonentzat:

- Beren beldur, amorrull, bake, poz eta abarrez... bizi duten barne mundua ezagutzea...
- Aurkitzen diren egoeratan beren motibazioak sakontzea.
- Askatasunez bitztea eragozten dieten loturetatik libratzea.

Emozio-adimen espiritu - adiminarekin osatzeko.

AURRETIAZKO ELKARRIZKETA

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

NOIZ?

- Urriak 16 (larunbata)
- Azaroak 13 (larunbata)

Dag Hammarkjöldek, garapenarekin eta munduko bakearekin konprometitutako pertsona honek, hauxe idatzi zuen: "Biderik luzeena barnealderako bidea da".

Ordutegia: 9.30etik 18.30era.

Tokia: Loiolako Gogartetxea

EDUKIA ETA METODOA

EDUKIA

- Nire barne mundua eta bertan dagoena ezagutzea eta barne horretan ibiltzea: sentimendu ezberdinak, zentzu ematen duten bizi-pen-gakoak, zauriak, beldurrak, bilaketak ...
- Nire bizi iturria aurkitzea, bertatik nire bitzia integratzeko eta edozein egoeratan erabakitzeko.

METODO

ERAGINKORRA. Tailer bat da. Egiten ikastea.

- Isiltasuna, meditazioa, kontenplazioa, dizernimendua, erabakiak... norberak egingo ditu. Alor per-tsonalean, alegia.
- Taldean, berriz, fokatze/focusing arketak (emozioen gorputzetasuna), entrena-mendua (sakontasun aldaketa kontzienteak)... landuko ditugu.

ZENBATEKOA

Izena ematea 40€ da saio bakoitzeko, baziaria barne.

Bekak ditugu gazte, familia eta langabetuentzat.

Ekonomiak ez luke arazorik izan behar talierra 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, pluri espiritual e interreligiosa.