

¿QUÉ ES??

Un espacio de búsqueda personal, donde:

- 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 complementar la inteligencia emocional, con la inteligencia espiritual.

¿PARA QUIÉN ES?

Para personas que buscan,

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

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?

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

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 lo 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.

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

MÉTODO: ACTIVO es un taller. Aprender haciendo.

Practicaremos personalmente el silencio, la meditación, la contemplación, el discernimiento, la toma de decisiones, ..., Y 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, 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 erabakitzeke 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.

