



CLAVES PARA SOSTENER RELACIONES SANAS

Taller-RETIRO

Lugar: Refugi a la vall del Bac,
Alta Garrotxa. 17858, Girona

Constelaciones familiares

MARI LUZ ROJAS ZURITA





CLAVES PARA SOSTENER RELACIONES SANAS

Taller-RETIRO

Constelaciones familiares

MARI LUZ ROJAS ZURITA



PRESENTACIÓN

Relación sana es aquella en la que NO se espera que la otra persona cubra tus carencias afectivas y viceversa.

Los vínculos en una relación sana se basan en el compartir entre ambos y sumar juntos. Sea esta relación entre hermanos, amigos, pareja, con padres, jefes o compañeros de trabajo.



PRESENTACIÓN

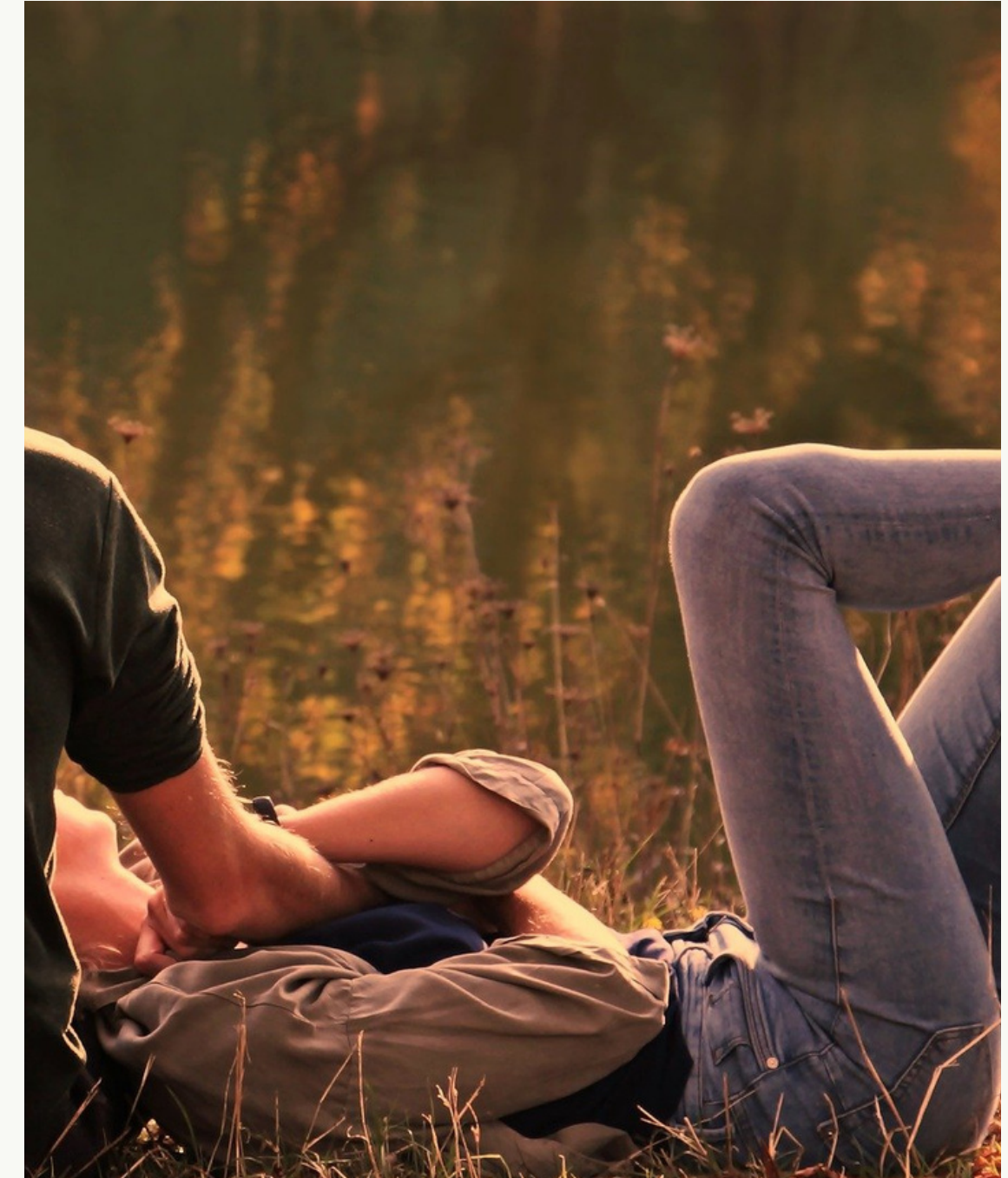
Todo el taller se apoyará básicamente con la herramienta de las Constelaciones familiares, con el apoyo de otras dinámicas que nos ayuden a tomar consciencia de cómo nos relacionamos con la familia, con la pareja, con los hijos, con los amigos, compañeros de trabajo, etc.



CONTENIDO

Trabajaremos en:

- 1.Revisar las carencias que de manera inconsciente estamos buscando cubrir.
- 2.Tomar consciencia de patrones que se estan repitiendo de las relaciones de los padres.
- 3.Herramientas para salir de relaciones tóxicas.
- 4.Sanar la relación con los padres para tener relaciones desde la parte sana.
- 5.Claves para tener relaciones sanas.





PROGRAMA

DIA 1 VIERNES 28 DE MAYOO

14.00h - 15.00h: Salida desde Barcelona

17.00h - 18.00h: Distribución de habitaciones.

18.00h - 19.00h: Refrigerios

19.00h - 20.00h: Introducción al retiro, temática y directrices

20.00h- 21.00h: Cena





PROGRAMA

DIA 2 SABADO 29 DE MAYO

07.30 - 08.00 Meditación (Opcional)

09.00 - 10.00 Desayuno

10.00 - 13.00 Taller

13.00 - 14.30 Paseo por la naturaleza

14.30 - 15.30 Comida

15.30 - 17.00 Descanso

17.30 - 19.00 Actividad del taller

19.00 - 20.00 Meditaciones/ ejercicios

20.00 - 21.00 Cena

21.00 - 08.00 Descanso





PROGRAMA

DIA 3 domingo 30 DE MAYO

07.30 - 8.00 Meditación (Opcional)

08.00 - 9.00:

Aseo personal

09.00 - 10.00 Desayuno

10.00 - 14.00 Taller

14.00 - 14.30 Aseo personal

14.30 - 15.30 Comida

15.30 - 17.00 Descanso y retorno a Barcelona



Aporte económico

Precio del taller : 125 euros (Incluye alojamiento en habitaciones compartidas y todas las comidas vegetariana)

NO incluye el transporte.

Reserva: 60 euros

por: transferencia bancaria o paypal



en estas posturas.

RECOMENDACIONES

Llevar calzado y ropa cómoda.
Sábanas y neceser personal

Algo para compartir con el grupo (un pastelito, chocolate o algún detalle a elegir).



MARI LUZ ROJAS ZURITA

Te acompaño a reconciliarte con tu pasado, a gestionar tus emociones, para tener relaciones sanas con el objetivo de vivir plenamente tu PRESENTE.



CONSTELACIONES FAMILIARES - COACHING PERSONAL



¡NOS VEMOS PRONTO!



3era EDICIÓN 2021