

Monitors: **Doia Riera i Compte**, psicòloga, professional de Rebirthing, formada en Constel·lacions Familiars.  
**Manuel Rodríguez Alejandro**, professional del Rebirthing, format en Constel·lacions Familiars.

## Informació:



- Lloc:** L'Arcàdia de Mont-ras (Girona)
- Horaris:** Dissabte de 10 a 20,30 h (amb 2 hores per dinar). Diumenge de 9 a 14 h
- Preu:** 1.150 € el curs
- Forma de pagament:** 100 € d'inscripció  
350 € a l'inici de cada trimestre (octubre, gener i abril)
- Informació i inscripcions:** M<sup>a</sup> Àngela Ros Costa - tels. 972 79 41 31 i 669 480 231 - marangelsros@terra.es  
[www.respiracionconscienteymentecreativa.com](http://www.respiracionconscienteymentecreativa.com)

# PROGRAMA DE DESENVOLUPAMENT PERSONAL

## "9 MESOS" - CURS 2010-2011



escola de **respiració conscient** i  
**ment creativa** (rebirthing - renaixement)

# el programa de desenvolupament personal "9 mesos"

Durant 9 trobades podràs aprofundir més en el teu procés personal, revisant, comprenent i millorant aspectes del teu dia a dia, tals com l'autoestima, el treball, les relacions, etc.

El treball en grup t'ofereix un espai segur per a poder compartir, expressar, escoltar i ser escoltat, i ser tu mateix/a davant dels altres.

El grup enforteix i recolza el compromís de tots, d'anar més enllà amb confiança i seguretat.

La tècnica que utilitzem és la "Respiració Conscient i Ment Creativa (Rebirthing - Renaixement)", eina senzilla i profunda d'autoconeixement i d'evolució personal.



## programa:

### **30-31 octubre: RESPIRAR, PENSAR, SENTIR**

Experimentar i comprendre les bases del Mètode de Respiració Conscient i Ment Creativa per començar a aplicar-les a la vida quotidiana i sentir els seus beneficis.

### **27-28 novembre: CONCEPCIÓ, GESTACIÓ I NAIXEMENT**

Explorem aquestes experiències primerenques i com influeixen en la nostra vida. Com comprendre les memòries inconscients i com transformar-les.

### **18-19 desembre: EL NEN INTERIOR, LA FAMÍLIA I LA INFANTESA**

Tots hem estat nens, les relacions familiars ens han marcat positivament i negativament. Comprendre tot això és fonamental per al nostre desenvolupament personal.

### **15-16 gener: AUTOESTIMA**

Aprende a acceptar-me, estimar-me i aprovar-me tal i com sóc, em permet ser més jo mateix amb mi i amb els demés.

### **19-20 febrer: EL TREBALL**

Millorar la nostra relació amb la nostra vida laboral i professional, una de les àrees a la qual li dediquem més temps a les nostres vides.

### **19-20 març: LES RELACIONS DE PARELLA**

Viure les relacions com un mitjà de creixement les fa més vives, dinàmiques i satisfactòries.

### **16-17 abril: PROSPERITAT I DINERS**

Ser més conscients de com ens relacionem amb el diner i portar-nos bé amb ell. Obrir-nos a més prosperitat. Comprendre les lleis del donar i del rebre.

### **14-15 maig: LA SEXUALITAT**

Desmontar els mites i tabús, dissoldre la culpa inconscient. Obrir-nos a sentir-la plenament i sentir-nos còmodes amb aquesta poderosa energia en les nostres vides.

### **18-19 juny: COMPLETACIÓ**

Les despedides, els finals, els cicles i els tancaments en les nostres vides. Recollim l'evolució del nostre procés en els 9 mesos.