

TALLER  
20-21/Octubre

# CULTIVAR LA AUTOCOMPASIÓN A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA CORPORAL



Facilitadora: **Marian Colombas**

**Trainer de Focusing** (en el terreno de la espiritualidad) **por el International Focusing Institute de Nueva York.** Desde hace algunos años, colabora con MQS acompañando las prácticas de Meditación con la Palabra y Mindfulness cristiano. También está interesada en otras prácticas meditativas como la lectio divina o la oración centrante, siempre **bajo la orientación de un desarrollo espiritual integral, no dual y experiencial.**

## Objetivos

- Enfocarnos en el cultivo de la autocompasión a través de la sabiduría corporal y la práctica de Focusing.
- Aprender a tratarnos a nosotros mismos con la misma compasión que le ofreceríamos a un amigo querido en momentos de dificultad.

## Día y Lugar

**Viernes 20 octubre** de 18:00 a 21:00 h.

**Sábado 21 octubre** de 10:00 a 13:00 h.

**Centro Más que Silencio.**

C/ Princesa 25, 5ª planta (Edificio Hexágono)



## Aportación

**50€ (IVA incluido)**



— Más información —

660 36 78 31 (Elena Hernández)

[www.masquesilencio.com](http://www.masquesilencio.com)

 **más  
que  
silencio**  
CENTRO ABIERTO DE  
SILENCIO Y ENCUENTRO