

# Taller de l'alegria



Què és l'alegria?  
Quines qualitats té?  
Com la sentim a la nostra vida?  
I al nostre cos?  
De qui depèn?  
La compartim?  
Com ens impedim l'alegria?  
Qué ens ajuda a connectar amb ella?

- Proponem un taller per explorar com és el nostre contacte amb l'alegria.
- Descobrirem quins pensaments, quines emocions i accions ens dificulten, i de quines maneres noves i creatives podem millorar la relació amb nosaltres mateixos i amb els altres.
- Farem servir tècniques gestàltiques, corporals i creatives que ens ajudaran a posar més consciència a la nostra vida.
- Treballarem d'una manera holística, integrant ment, cos i emocions.

## Coordinen:

**Mercè Soler:** Psicopedagoga, Terapeuta gestàltica i corporal integrativa, pintora. Formada en psicoterapia integrativa en el Programa SAT del Dr. Claudio Naranjo. Tf contacte: 666 38 24 11 . merces2@hotmail.com

**Belén Boya:** Terapeuta gestàltica i corporal integrativa. Formada en psicoterapia integrativa en el Programa SAT del Dr. Claudio Naranjo. Tf contacte: 654 43 28 36 . belenboyagestalt@hotmail.com

**Lloc:** Integral Yoga Center  
c / Milana 29. Sant Pere de Ribes  
Dissabte 23 de Gener de 2010  
10:00-14:00/ 15:30-19.30

**Preu:** 60€