

TALLER VIVENCIAL DE GESTALT
CONNECTAR AMB MI
Presència i autenticitat

En el nostre dia a dia, sovint ens costa trobar un espai per aturar-nos, escoltar-nos i prendre consciencia del que sentim i necessitem.
A través de diferents propostes vivencials, aquest taller ens convida a explorar la manera com ens relacionem amb nosaltres mateixos, reconèixer les nostres emocions i necessitats i descobrir formes més autèntiques de viure i relacionar-nos.
Una possibilitat per conèixer la Teràpia Gestalt, tant en l'àmbit del procés terapèutic personal com en el de la formació.

Facilita: Quim Ribot
Data: dissabte 5 de desembre de 2026
Horari: de 10 a 13 h
Lloc: Espai Obert Empordà – Figueres

Taller gratuït amb inscripció prèvia. Places limitades.
No cal experiència prèvia.



TALLER VIVENCIAL DE SISTÈMICA
CONNECTAR AMB ELS ALTRES
Vincle i pertinença

A través de diferents dinàmiques vivencials, explorarem els nostres vincles, el lloc que ocupem en les relacions i els patrons que, sovint de manera inconscient, repetim al llarg de la vida.
La mirada sistèmica ens permet ampliar la comprensió de les nostres relacions i descobrir noves maneres de vincular-nos amb els altres.
Una possibilitat per conèixer el treball sistèmic, tant en l'àmbit dels processos terapèutics com en el de la formació.

Facilita: Judith Roig
Data: dissabte 5 de desembre de 2026
Horari: de 16 a 19 h
Lloc: Espai Obert Empordà – Figueres

Taller gratuït amb inscripció prèvia. Places limitades.
No cal experiència prèvia.

Taller gratuït amb inscripció prèvia. Places limitades.
No cal experiència prèvia.