

QUÉ ES "SANAR MIS HERIDAS"

Es un taller de UN DÍA, para iniciar un proceso de curar mis heridas interiores: rencores, miedos, rabias, venganzas...

PARA QUIÉN ES

Para toda persona que quiera irse liberando de aquellos sentimientos y narrativas de su historia personal, que le mantienen atado a su pasado y sin salidas de futuro.

ENTREVISTA PERSONAL PREVIA

Importante tener una entrevista personal previa:

- Para precisar qué se pretende con este taller, y qué no.
- Para aclarar dudas y dialogar en torno a las expectativas.

MÉTODO

Es un taller y por lo tanto algo dinámico y participativo. Aprenderemos haciendo.

CONTENIDOS

Trabajaremos: Las dinámicas del daño, camino con mis heridas, la aceptación de nuestros sentimientos (rabia y deseo de venganza), aceptar la herida para curarla, perdonarse a sí mismo,...

DÓNDE Y CUÁNDO

En la parroquia "San Ignacio"
Día: 30 de octubre (sábado) de 9,30 a 18,30.

Para apuntarte

- Llamar al teléfono 667 968 587
- Enviar email a: mlchantar@gmail.com

NIRE ZAURIAK SENDATU

Gure amorruek, gorrotoak, ezinikusiak eta mendekugogoak modu konstruktiboan eraldatuz

Loiolako Santutegia



Loiola Zentroa
Centro Loyola

ZER DA "NIRE ZAURIAK SENDATU"

Egun bateko tailerra da, nire barruko zauriak sendatzeko prozesua hasteko: gorrotoak, beldurrak, amorrak, mendekuak...

NORENTZAT DA

Bere historia pertsonaleko sentimendu eta narratibetatik askatu nahi duen pertsona ororentzat. Zeren eta, iraganari lotuta eta etorkizunerako irtenbiderik gabe mantentzen baitute.

ALDEZ AURREKO ELKARRIZKETA PERTSONALA

Garrantzitsua da aldez aurretik elkarrizketa pertsonala izatea:

- Tailer honekin zer lortu nahi den eta zer ez zehazteko.
- Itxaropenen inguruan zalantzak argitzeko eta hitz egiteko

METODOA

Tailerra da eta, beraz, dinamikoa eta parte-hartzailea. Eginez ikasiko dugu

EDUKIAK

Lan egingo dugu: kaltearen dinamikak, nire zauriekin bidea egitea, gure sentimenduak onartzea (amorrua eta mendeku nahia), zauria sendatzeko onartzea, nork bere burua barkatzea.

NOIZ ETA NON

San Ignacio Elizan

Eguna: Urriaren 30an 9,30tik 18,30ra arte.

SANAR MIS HERIDAS

Transformando constructivamente nuestras rabias, odios, rencores y deseos de venganza

Izena emateko

- Deitu telefonora 667 968 587
- Bidali emaila: mlchantar@gmail.com

Loiolako Santutegia



Loiola Zentroa
Centro Loyola