

# PROGRAMACIÓ 2011 - 2012



<b>Presentació.....</b>	<b>3</b>
<b>Grups setmanals.....</b>	<b>5</b>
Biodansa i Gestalt.....	6
Grup per a adolescents.....	7
Espai de Relaxació Gestalt.....	8
Iniciació a la meditació.....	10
Espai Vital.....	11
Ioga.....	12
Txi - Kung.....	14
Txi - Kung per a nens i pares.....	15
<b>Tallers de cap de setmana.....</b>	<b>16</b>
Taller d'arteràpia.....	17
Taller de parelles.....	18
Contes i guió de vida.....	19
Ser pares amb consciència.....	20
Senderisme conscient.....	22
Mite, ritu i teràpia Gestalt.....	24
El cavall que et xiuxiueja a l'oïda.....	25
<b>Altres activitats en grup.....</b>	<b>26</b>
Cinema per créixer - El viatge de l'heroi.....	27
Taller de meditació.....	28
Nidra ioga.....	30
Taller de Reiki.....	31
Taller de massatge Shantala - Massatge per a nadons.....	33



# Presentació

Aquest mes de setembre ha fet un any de la constitució de l'Associació Alenar. Érem llavors un grup de terapeutes que buscaven una fórmula per acostar i obrir els principis de la teràpia Gestalt a la societat i al nostre entorn més immediat. Convençuts per experiència pròpia del valor de la manera de fer gestàltica pel desenvolupament individual i col·lectiu, sense cap disseny previ vam construir un programa d'activitats que es va anar definint sobre la marxa i que en la majoria dels casos representava la continuïtat de la tasca professional que cada un de nosaltres venia fent pel seu compte. Dit d'altra manera, l'Associació va ser l'olla i cadascú va posar el millor del seu rebost per fer una bona escudella. D'aquesta manera, en el nostre primer any de singladura hem pogut gaudir i compartir tallers, grups setmanals, i altres activitats que han ajudat a que l'associació s'anés omplint de vida i han propiciat que us puguem conèixer a molts de vosaltres.

Tanmateix, a l'hora de fer balanç, el que més ens satisfà són els intangibles que han acompanyat aquest procés: el treball en comú guiat pels principis gestàltics ens ha enriquit com a persones i ens ha enfortit com a grup. Per això, ara que som un any més savis i us presentem el programa d'activitats de l'Associació Alenar pel curs 2011 - 2012, us volem dir que això tant sols és la punta de l'iceberg, que si en el que es veu hi ha riquesa, sota l'aigua encara n'hi ha molta més. I que hem trobat la fórmula, aquella que buscàvem. La podríem expressar així:

Gestalt + compromís + entrega = creixement personal i col·lectiu

En altres paraules, el que apareix en aquest programa és tant sols una petita part del que us podem oferir. És una part important, imprescindible, perquè omple de contingut Alenar i ens marca uns objectius a curt i mitjà termini que ens impulsen a seguir caminant. Però el que de debò li dona sentit a Alenar és la participació de tots, dels que hi duem a terme la nostra tasca professional i dels usuaris. I no tant sols en els tallers i grups que us proposem, sinó també en el dia a dia de l'associació.

Perquè la vocació d'Alenar és el creixement humà i això no és propietat de ningú, us volem

fer una proposta: que sumeu el vostre compromís i la vostra entrega als nostres per fer del creixement personal una realitat viscuda. Feu-vos socis i participeu activament d'Alenar. No cal tenir coneixement de teràpia Gestalt ni de cap altra cosa reservada a "especialistes": tothom té algun coneixement o alguna habilitat que pot aportar. Tant sols calen ganes de créixer.

Pel que fa a la programació per aquest curs, ens agradaria dir-vos que està trenada amb amor i reflexió, i amb ganes de seguir cercant el millor de nosaltres mateixos. Creiem que és una programació ambiciosa i amb el potencial d'atendre els més variats interessos i necessitats relacionats amb el creixement personal. Esperem que doni els seus fruits, que serveixi, que sigui útil, però això ens ho dirà el temps. De moment, desitgem que la trobeu interessant.

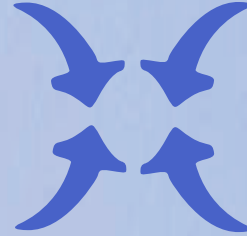
L'equip d'Alenar

# Grups setmanals



## Biodansa i Gestalt

Dijous de 19 a 21h



## Grup per a Adolescents

(de 12 a 16 anys)

Dimecres de 18 a 19.30h.



## Espai de Relaxació Gestalt

Dimarts de 19.30 a 21.30



## Iniciació a la Meditació

Dimarts de 19.15 a 20.15h.

Dimecres i divendres de 9.15 a 10.15h



## Espai Vital

(relaxació i autorrecolzament)

Dilluns de 10.30 a 12h.



## Ioga

Dilluns i dimecres de 19.45 a 21h

Dimarts i dijous de 9.15 a 10.30 i de 10.45 a 12h



## Txi-Kung

Dimecres i divendres de 15.30 a 16.30h.

Dimarts i dijous de 10 a 11h.



## Txi-Kung per a Pares i Nens

Dimarts de 17.30 a 18.30h.



# Biodansa i Gestalt

Dijous de 19 a 21h

A càrrec de la Teresa Escobedo, facilitadora en Biodansa,  
i l'Àngel Rojas, psicòleg i terapeuta Gestalt.

Preu: 50€/mes. Preu socis: 45€/mes.

La Biodansa és una línia de treball personal psico-corporal d'integració humana que pretén un reaprenentatge dels nostres potencials vitals, afectius, creatius, etc. que ens ajuden a connectar amb nosaltres mateixos i amb els altres. Proposa una renovació orgànica, una integració de la part psicològica o mental, la afectiva o emocional, i la física o de consciència corporal. La Biodansa és un camí per retrobar l'alegria de viure. Canvia radicalment l'actitud tant habitual en la nostre societat de que tot s'ha d'aconseguir amb esforç, per l'actitud de la persona que cerca el goig de viure i la plenitud.

La psicoteràpia Gestalt és un enfocament humanista que es centra en augmentar la capacitat d'autoconeixement i autorecolzament fonamentant-se en l'expressió genuïna del que som. Potencia la pròpia espontaneïtat i creativitat, des de la lliure expressió del que un pensa i sent, doncs considera que és millor prendre consciència, adonar-se de com un és, que intentar canviar per encaixar en un model extern - social o heretat - o autoimposat.

Biodansa i Gestalt es combinen i es potencien mútuament, prioritzant la vivència per sobre de les teories, com a font de sensibilització i expressió per tal de facilitar en el grup les condicions adequades de confiança per expressar les nostres potencialitats, la pròpia identitat, el nostre ésser.

La nostre proposta es capbussar-nos en l'univers de la música, la dansa, el moviment lliure i espontani, utilitzant la nostra capacitat lúdica, de passar-nos-ho bé, gaudints del moviment, el ball, del contacte amb els altres, per potenciar la nostre part creativa i vital, que ens permeti relacionar-nos d'una forma més lliure, amorosa i autèntica amb nosaltres i amb el nostre entorn. Deixarem enrere antics patrons de relació amb el propi cos, de vinculació amb els altres, etc. per conquerir un espai de major autoestima i de relacions més satisfactòries.

[Més informació, seguint aquest link, a la web d'Associació Alenar](#)



# Grup per a Adolescents (de 12 a 16 anys)

Dimecres de 18 a 19.30h.

A càrrec de Mercè Gallifa, llic. en belles arts i arteràpia,  
i Silvia Roca, terapeuta Gestalt i educadora.

Preu: 45€/mes.

Aquest espai és per a vosaltres, nois i noies de 12 a 16 anys amb ganes d'expressar tot allò que penseu i sentiu i amb ganes de relacionar-vos i compartir en grup: UN ESPAI-MUR.

Un espai on parlar amb paraules i també sense paraules, a partir de diferents llenguatges artístics que permetin crear i treure fora allò que es porta dins: UN ESPAI-TALLER.

Un espai pel diàleg, per escoltar i opinar: UN ESPAI-FÒRUM.

Un espai que vagi més enllà d'aquest espai: UN ESPAI-ALTAVEU.

A través de la pintura, el dibuix, el volum, la fotografia, l'escriptura creativa, el moviment, el rol playing, el joc, la paraula... individualment i en grup... fent connexions amb l'obra de diferents artistes i fent xarxa més enllà del grup.



Aquest espai és per a ells, per a elles, els vostres fills i filles, perquè puguin, a través de diferents pretextos artístics i dinàmiques, explicar, opinar, transformar, crear i compartir.

Un espai per ser un mateix, una mateixa, per expressar-se sense por i lliurement de manera responsable i tenint en compte els altres.

Mitjançant dinàmiques de creixement personal, arteràpia i mediació artística, volem obrir un espai per fruit, créixer i reconèixer-se.

Desvetllant EMOCIONS, passem a l'EXPRESSIÓ que ens obre a la IMPRESSIÓ. I des de l'AQUÍ i l'ARA fem possible la CREACIÓ.

[Més informació, seguint aquest link, a la web d'Associació Alenar](#)



# Espai de Relaxació Gestalt

Dimarts de 19.30 a 21.30

A càrrec del Jordi Plà, psicòleg i terapeuta Gestalt

Preu: 45€/mes. Socis: 35€/mes

La relaxació és la base de l'equilibri i de la integració de cos i ment. Sovint pensem en la relaxació com en un estat d'ensenyament, a la que li manca lucidesa i vitalitat; o com un procés d'escapar de la vida; o com una forma d'ocupar i passar el temps. Però la veritable relaxació és en realitat equilibri. Quan estem relaxats, podem obrir-nos a dimensions i camps sensorials nous, expandint sensacions i sentiments que reuneixen cos i ment.

Aprenem a generar i a acumular energia, utilitzant-la de forma que cos i ment treballin junts de manera fluida i oberta. Els pensaments i les sensacions flueixen lliurement, per que la ment està vibrant i clara, i el cos vital i energètic. Quan ens relaxem veritablement, no existeix més el "jo" que experimenta: nosaltres ens convertim en l'experiència mateixa.

Ja no "posseïm" els nostres sentits, ni els nostres cossos i ments, perquè ells participen totalment de l'experiència.

Tarhang Tulku

Per mantenir la salut, o recuperar-la si és el cas, tots necessitem un cos sòlid i flexible, capaç de donar suport a la nostra activitat, l'energia necessària per desenvolupar-la i un sistema nerviós equilibrat que la dirigeixi i l'organitzi de manera eficaç. Les tècniques i mètodes de relaxació són un conjunt d'eines al servei de la salut i la maduració de la persona, que ens ajuden a tenir cura d'aquests aspectes fonamentals del nostre organisme.

Quan practiquem la relaxació ens alliberem de les tensions innecessàries, amb la qual cosa disposem de més recursos per satisfer les nostres necessitats i afrontar els reptes que la vida ens proposa dia a dia. De la mateixa manera, la relaxació suposa un important recolzament per al creixement personal: la tensió sovint obeeix a un patró caracterològic, que cal descobrir, confrontar i transcendir. Llavors, el treball de relaxació ens acompanya en el descobriment de noves facetes de la nostra persona.

La relaxació Gestalt neix de la trobada de les tècniques i mètodes de relaxació amb els principis de la teràpia Gestalt.

La relaxació Gestalt afavoreix l'equilibri natural de la persona integrant els sentits i les

sensacions, el cos i la ment, l'organisme i l'entorn. Aquest equilibre comprèn les diferents dimensions de l'ésser -física, emocional, mental i espiritual-, i esdevé una actitud que es caracteritza per l'atenció, la consciència, la responsabilitat, la flexibilitat, l'autoestima i l'empatia.

Prenent consciència de les actituds que ens porten a generar tensió innecessària, les transformem en d'altres que afavoreixen la vitalitat, el benestar i el descans.

Amb un enfocament creatiu i vivencial, a l'espai de relaxació Gestalt desenvolupem eines pràctiques per aprendre:

- A viure l'aquí i ara, amb consciència de les nostres autèntiques necessitats i dels recursos de que disposem per satisfer-les.
- A escoltar i comprendre el llenguatge del nostre organisme.
- A confiar en la nostra natura, tot integrant instint i emoció.
- A descobrir-nos com a éssers actius amb capacitat real per influir sobre la nostra vida i l'entorn, adquirint eines pràctiques per guarir-nos i autoajudar-nos.

La participació a l'Espai de Relaxació Gestalt està recomanada per a totes les persones interessades en la seva salut i el seu desenvolupament personal.

[Més informació, seguint aquest link, a la web d'Associació Alenar](#)



# Iniciació a la Meditació

Dimarts de 19.15 a 20.15h

Dimecres i divendres de 9.15 a 10.15h

i un dissabte al mes.

A càrrec de l'Àngel Rojas, psicòleg i terapeuta Gestalt

Preu: 1 dia a la setmana: 25€/mes. Socis: 23€/mes.

2 dies a la setmana: 38€/mes. Socis: 35€/mes.

L'horari de dimarts és gratuït pels socis.

La meditació, és, en essència, l'art de ser conscient, d'adonar-se del que succeeix en el nostre interior i al nostre voltant. Un estar d'alerta sense esforç, sense jutjar, simplement observant què succeeix, moment a moment. Sent simplement testimoni dels nostres pensaments i emocions, sense identificar-nos amb ells.

Per què et proposem un espai per iniciar-te en la meditació ?

Perquè meditar ens aporta qualitat de vida, i ens desestressa.

Perquè meditant asserenem i calmem la ment. I amb una ment més serena, descobrim un estat de pau interior potser fins aleshores desconegut, i una forma de felicitat més pura.

Perquè aquest espai de meditació pot ser el teu únic espai d'autèntic silenci de la setmana, i la llavor de quelcom nou que vol créixer a partir d'ara en la teva vida.

I per moltes més coses que potser ja saps o aniràs descobrint ...

Adreçat tan a persones que no han meditat mai com a les que ja ho fan o ho han fet.

[Més informació, seguint aquest link, a la web d'Associació Alenar](#)



# Espai Vital

(relaxació i autorrecolzament)

Dilluns de 10.30 a 12h

Gratuït pels socis

A càrrec de Jordi Plà, psicòleg i terapeuta Gestalt

Pel que fa a l'àmbit social i d'atenció a les persones, en l'actual conjuntura socio-econòmica es dona una situació trista i contradictòria, : cada vegada són més les persones que necessiten atenció i en queden excloses, doncs la oferta de les institucions públiques cada vegada és més limitada.

Per aquest motiu, perquè forma part del nostre ideari i perquè pensem que quan els poders públics no responen la societat civil ha d'assumir la responsabilitat, vàrem crear Espai Vital.

Espai Vital és un grup de relaxació i suport mutu especialment pensat per a aquelles persones que tenen necessitat d'un espai d'aquesta mena i pocs recursos. Tanmateix, Espai Vital està obert a tothom: no cal pertànyer a cap col·lectiu desafavorit, no cal ser un damnificat per la crisi, ni tenir una edat avançada. L'assistència a l'Espai Vital és gratuïta i l'únic requisit és fer-se soci de l'Associació Alenar. Si vols participar, t'esperem. Tanmateix, si no n'estàs interessat però creus que això és bo i t'agrada que existeixin aquesta mena de iniciatives, ajuda'ns a desenvolupar la nostra tasca, participant de les nostres activitats, fent-te soci i/o col·laborant amb nosaltres.

[Més informació, seguint aquest link, a la web d'Associació Alenar](#)



# Ioga

Dilluns i dimecres de 19.45 a 21h  
Dimarts i dijous de 9.15 a 10.30 i de 10.45 a 12h  
A càrrec de Shakti, mestre de ioga.  
Preu: 1 dia a la setmana: 25€/mes. Socis: 23€/mes.  
2 dies a la setmana: 38€/mes. Socis: 35€/mes.

El IOGA és una tècnica mil·lenària que prové de la India i té més de 2000 anys d'antiguitat. Etimològicament, la paraula Ioga significa “yugo” que vol dir unió. És a dir, unió del cor, la ment i l'esperit.

Les tècniques de treball són Asanes (postures), Pranayama (tècniques de respiració) i Relaxació i Meditació, entre altres.

- **ASANES:** Mantenen el cos lleuger i en salut. Unifica en harmonia, cos i ment, amb la respiració. En les asanes prems consciència de les sensacions corporals, com visceres, articulacions, òrgans i de les fluctuacions de la ment, ajudant a desenvolupar la interiorització.

Las asanes es realitzen de peu, assegut, invertit i estirat.

- **PRANAYAMA:** Al llarg de la pràctica, la respiració s'incorpora al moviment i a l'asana. Al finalitzar la pràctica es podrà realitzar un Pranayama determinat, amb la intenció d'apaivagar la ment i produir un estat de relax i de interiorització.

- **RELAXACIÓ:** Podem acabar la sessió amb alguna de les diferents tècniques de relaxació o visualització, obtenint així un estat de calma i benestar.

- **MEDITACIÓ:** La pràctica ens portarà a un estat meditatiu, que ens endinsarà a la observació de la ment i a la equanimitat enfront als pensaments, portant-nos a connectar amb la essència del ésser.

Tot això sense oblidar la base de la filosofia dels “Sutres de Patanjali”. Aquest text comença dient: “Cuando cesa la agitación de la mente (Pensamientos, emociones y sensaciones fluctuantes) surge el estado real del Yoga”

El Ioga es recomana a tothom, fins i tot a aquelles persones que tinguin dificultats, podent adaptar-se a les seves necessitats. Entre els beneficis més importants del Ioga trobem:

- 1- Augment de la flexibilitat.

- 2- Millora del to muscular.
- 3- Efectes relaxants.
- 4- Augmenta la concentració.
- 5- Enforteix els ossos, millora la respiració i la circulació.
- 6- Estimula el sistema immunològic.
- 7- Millora el funcionament dels òrgans sexuals.
- 8- Control de les emocions.

La disciplina de la pràctica del Ioga, a més dels beneficis físics, ja citats, propícia un canvi intern. Ens dona la capacitat de ser més observadors, a no implicar-nos tant emocionalment, estar més equànimes davant la vida i en un estat de més quietud i equilibri. A més, ajuda a desenvolupar els veritables valors de la vida, entre ells la compassió.

Com Buda deia: “No hay otra felicidad que la paz interior”

[Més informació, seguint aquest link, a la web d'Associació Alenar](#)



# Txi-Kung

Dimarts i dijous de 10 a 11h

Divendres de 15.30 a 16.30h

A càrrec de Li Raez, mestre de Txi-Kung

Preu: 1 dia a la setmana: 25€/mes. Socis: 23€/mes.

2 dies a la setmana: 38€/mes. Socis: 35€/mes.

El Txi-Kung és una activitat recomanada a tota persona que, enmig de les pressions i tensions de la vida, vol tenir cura d'ell mateix. La base del Txi-Kung consisteix en una sèrie de moviments, exercicis de respiració i visualitzacions que ajuden a l'ésser humà a adquirir consciència del seu cos físic, emocions i pensaments. És una activitat molt vinculada a la primera llei de l'univers: EL MOVIMENT I QUIETUD INTERNA.

La teva salut es beneficia adquirint una major resistència a l'estrès quan els teus òrgans funcionen harmònicament. Si aconseguixes estar relaxat malgrat la pressió que t'envolta, millorarà el teu rendiment. I si practiques amb regularitat aquests exercicis, la teva força es veurà conduïda per una ment cada vegada més sensible i amatent.

Beneficis del Txi-Kung:

- Afavoreix la correcta circulació de la sang pels vasos sanguinis, ajudant a impulsar l'energia, gràcies a la respiració diafragmàtica profunda i als moviments rítmics.
- Ajuda a augmentar les defenses, ja que es reforça el sistema immunitari.
- Afavoreix una correcta salut cerebral, atès que millora la circulació de la sang pel cervell; millora la resistència i enforteix el sistema osteo-articular.
- Augmenta la flexibilitat i la mobilitat de les articulacions, (columna, lumbàlgia, artrosis, dolors en els múscles, gota, artritis, fibromiàlgia...).
- Augmenta la capacitat respiratòria; millora la concentració i la resistència en el treball i redueix l'estrès. És a dir, millora la nostra salut en general.

Més informació, seguint aquest [link](#), a la web d'Associació Alenar



# Txi-Kung per a Nens i Pares

Dimarts de 17.30 a 18.30h  
A càrrec de Li Raez, mestre de Txi-Kung  
Preu: 26€/mes

El Txi- Kung és una activitat psicofísica recomanada a totes les persones, adults i nens. Es una tècnica oriental ancestral que està sent redescoberta i reconeguda a occident pels beneficis terapèutics que aporta a la persona que realitza el procés d'incorporar l'hàbit de la pràctica dels seus exercicis.

El Txi Kung presenta l'aprenentatge progressiu de moviments suaus, harmònics i naturals. Són exercicis molt complets que beneficien tots els òrgans i sistemes del cos, unificant tècniques de relaxació a través de la respiració, el so i exercicis de visualització. Es potencia la quietud mental i l'observació. S'aprèn a desenvolupar el contacte amb el sentir interior, oferint la possibilitat d'expandir la consciència, aportant la percepció d'un estat relaxat i sincronitzat.

En els nens, el Txi Kung ajuda a millorar la atenció, l'aprenentatge de la concentració, i a desenvolupar l'esquema corporal i el control del cos.

En l'adult, el Txi Kung ajuda a millorar la flexibilitat del cos i a relaxar-se. L'objectiu és arribar a una sensació de vitalitat i pau interior que permet un equilibri psicossomàtic.

Us proposem un punt de trobada intergeneracional on compartir la practica de Txi kung, pares, mares i fills, amb el propòsit de crear un espai d' harmonia, on gaudir i descobrir nous camins vinculats al creixement i el desenvolupament del benestar de l' ésser humà.

[Més informació, seguint aquest link, a la web d'Associació Alenar](#)

# Tallers de Cap de Setmana



Taller de Parelles



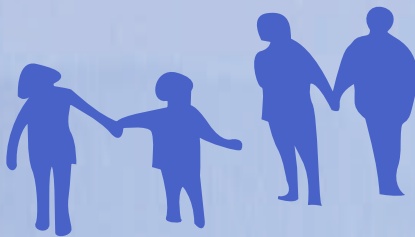
Contes i Guió de Vida



Mite, Ritu i Teràpia Gestalt



Taller d'Arteràpia



Ser Pares amb Consciència



Intensiu de  
Senderisme Conscient



El Cavall que et Xiuxiueja a l'Oïda



# Taller d'Arteràpia

Dissabte, 17 de desembre i 17 de març, de 10 a 14h.  
A càrrec de Mercè Gallifa, llicenciada en belles arts i arteterapeuta.  
Preu: 40€. Socis: 35€.

## 17 de desembre

La natura es prepara, els cicles de la vida, el cel i la terra... les festes i tradicions profanes i religioses ho celebren. Estem a les portes del solstici d'hivern, en les nits més llargues de l'any; en la fosca més fosca per rebre la llum. A les portes del Nadal, del naixement, del donar a llum la llum. I formant part de tot això hi som nosaltres. I és un bon moment per trobar-nos un matí i poder vivenciar-ho i compartir-ho.

Deixarem que el cos, el gest, l'empremta, les formes i els colors expressin. L'art pot ser el pretext, el llenguatge, el mitjà facilitador d'un recorregut simbòlic que porti a la creació i possibiliti el camí de la transformació de la producció artística... i de la persona!

## 17 de març

*Proverbi sefardita: "l'hora més fosca és just abans de trenc d'alba..."*

S'acosta l'equinocci: de molt antic que les cultures mediterrànies han celebrat el pas de l'hivern a la primavera. Es feia festa per la primera lluna plena de primavera que durava una setmana; es menjava pa sense llevat, es ballaven danses "laberíntiques"... S'acosta la Pasqua: temps per morir a tot allò vell, a tot allò que ja no ens serveix... i que ocupa massa espai... i fa nosa. És temps d'oportunitat, de sentir que és possible; és temps per renéixer.

Immersos en el soroll, la velocitat i el tragí del dia a dia, sovint oblidem que som filles i fills, hereves i hereus, portadores i portadors d'aquests rituals simbòlics, i tot i no parar-hi gaire atenció, ens configuren i ens representen.

La mediació artística ens ajuda a viure en el present i a elaborar respostes aquí i ara -que d'altra banda és des de l'únic lloc i moment des d'on es pot fer- perquè a l'actuar a través del llenguatge no verbal ens posa en contacte amb els sistemes de percepció i per tant ens situa en el present. Us proposo trobar-nos un matí de dissabte i experimentar a partir del que emergeixi; deixant-nos sorprendre, acollint i transformant. I fruit.

[Més informació, seguint aquest link, a la web d'Associació Alenar](#)



# Taller de Parelles

Dissabte de 10 a 14 i de 16 a 20 h,  
i diumenge de 10 a 14h.

A càrrec de Teresa Escobedo, facilitadora en Biodansa, i  
Àngel Rojas, psicòleg i terapeuta Gestalt.

Preu per taller: 120€. Socis: 100€.

Curs sencer: 300€. Socis: 250€.

12 - 13 de novembre:	Créixer en relació
11 - 12 de febrer:	Renovar-nos per revincular-nos
12 - 13 de maig:	Víncle, espiritualitat i projecte de vida

En aquests tallers abordarem la relació de parella entenent-la com un espai de creixement i autorealització personal, de nutrició de l'anhel comú de felicitat i harmonia, d'amor i sexualitat, de creativitat i vitalitat. I també com un espai on assajar permetre'ns ser nosaltres mateixos, oferint el que un/a té, des de la honestedat i transparència.

La parella és sovint el mirall d'un mateix/a, on es projecte el millor i pitjor de cada un de nosaltres. És per tant, un terreny privilegiat per veure i veure'ns, per prendre consciència del nostre ego, dels nostres mecanismes de dependència, de control, o els nostres rols possessius i/o de víctima, etc. On emergeixen les dificultats per l'entrega, el compromís, o les pors a perdre la llibertat o la falsa seguretat...

Cada un d'aquests tallers són una proposta vivencial d'actualització de la nostra relació de parella per mitja de la teràpia gestalt, el moviment corporal, la dansa, el tantra, el massatge, la meditació i el joc, ... des de la mirada del aquí i ara, en el que prendre consciència i responsabilitzar-se d'un mateix és l'eix principal per avançar en el camí de l'amor compartit i el projecte comú.

"Per a ser amorós amb l'altre, podem començar sent amorosos amb nosaltres mateixos. I per poder donar amor, hem de recordar i rescatar l'amor que es dins nostre. I donar allò que diem que volem rebre.

L'amor potser no sigui només quelcom que se sent, o que es rep. Potser sigui un "múscle" que s'ha d'exercitar. L'amor és, o hauria de ser, quelcom que es fa..."

"Quan un home i una dona caminen en l'amor, la comprensió mútua i la disponibilitat per a ser flexibles amb les necessitats de l'altre, el que es crea no és la igualtat, sinó la Unió Sagrada."

Ammachi.

[Més informació, seguint aquest link, a la web d'Associació Alenar](#)



# Contes i Guió de Vida

Dissabtes 26 de novembre i 24 de març,  
de 10 a 14 i de 16 a 20 h.

A càrrec de Katy Caballero, psicòloga i terapeuta Gestalt i  
Júlia Fernández, terapeuta Gestalt.

Preu: 80€. socis: 65€.

“El contes es van escriure per adormir els nens, però també van se escrits per a despertar la consciència dels adults”.

Hi havia una vegada...

Un taller pel retrobament del personatge construït a la infantesa.

Un espai per apropar-se a aquest personatge des d'una mirada adulta.

Una vivència per descobrir el guió que anem repetint a llarg de la nostra vida.

Una proposta en la que trobaràs eines per aprofundir en el teu auto-coneixement.

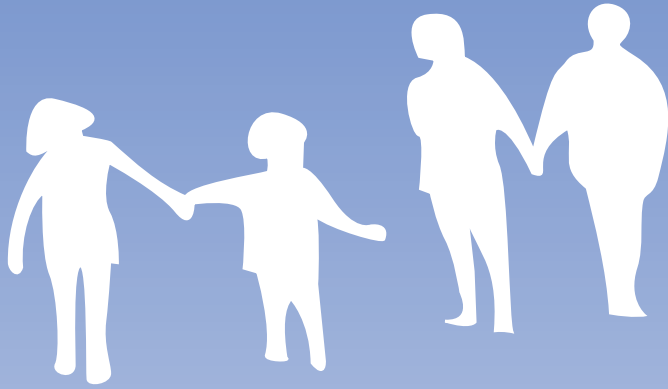
El metge psiquiatra canadenc Eric Berne, coetani de Fritz Perls i psicoanalista com ell, va observar que la majoria de les persones actuem seguint un guió de vida, independentment de si ens sentim o no identificats amb el personatge assignat.

Segons les investigacions dutes a terme per Berne en la seva experiència com a psicoterapeuta, el guió de vida l'estableix el nen durant la seva infància, sota la influència, sobretot, dels seus pares i altres figures parentals. Aquest guió es va reforçant per les diferents experiències i esdeveniments que el nen va vivint a mesura que creix.

Afortunadament, la recerca mostra que els guions poden ser modificats. I el que és més important, aquest canvi de guió es realitza quan el nou guionista decideix ser ell mateix, reescriuint el guió a la seva manera a partir d'un progressiu procés de presa de consciència de quins són els elements que condicionen i, al mateix temps, de quins són els desitjos legítims segons els que la persona vol viure la seva vida.

El futur de cada ésser humà depèn de moltes coses, però no convé obviar la pròpia responsabilitat com un dels factors, per no dir el factor, de major importància. Aquesta responsabilitat s'expressa en la voluntat i capacitat de generar canvis en un mateix i en les pròpies circumstàncies. I, sobretot, en la determinació per assumir la direcció de la pròpia vida realitzant els canvis i renúncies que siguin necessaris. Perquè potser la consecució de la veritable llibertat arriba quan som capaços de renunciar al que som en favor del que podem arribar a ser.

[Més informació, seguint aquest link, a la web d'Associació Alenar](#)



# Ser Pares amb Consciència

Dissabtes 25 de febrer i 19 de maig  
de 9.30 a 12.30 h.

A càrrec de Katy Caballero,  
psicòloga i terapeuta Gestalt.

Preu: 40€. Socis: 35€. Parella: 70€.

Aquest és un taller pensat per la reflexió, per explorar les dificultats i trobar alternatives, per exercir una maternitat i paternitat des del cor; recolzats per una raó flexible i àmplia, buscant transformar la llar en un lloc on el fill pugui sentir-se estimat, comprès i amb possibilitats de desenvolupar tot el seu potencial.

Els pares, necessitem veure les nostres limitacions, desconnectar-nos de la culpa i connectar-nos amb nosaltres mateixos i amb la nostra capacitat amorosa i respectuosa davant dels fills.

En la quotidianitat de la maternitat i la paternitat ens oblidem de com ens sentíem quan érem nens. Tenim poca consciència del sistema d'idees i creences que portem dins i que, sense adonar-nos-en, imposem als nostres fills.

Moltes vegades, els pares ens oblidem d'observar detingudament i descobrir la màgia de la comunicació a través de l'escolta atenta, de l'afecte, de la mirada profunda i del reconeixement de la diferència vers la persona que tenim davant, encara que sigui el nostre fill.

Els necessiten percebre que durant la infantesa els pares estem pendents de les seves necessitats, que som capaços de cuidar-los i guiar-los mentre no saben per on anar. Tenint molt en compte que "l'autoritarisme aixafa però el permissivisme ofega", els fills necessiten una actitud ferma i respectuosa que els permeti confiar en la capacitat dels seus pares per guiar les seves vides mentre són menors. Els pares van per davant orientant, però no carregant amb els fills a l'esquena, esclaus dels seus desitjos.

A vegades prenem l'opció de ser massa permissius, oblidant-nos de posar límits i de donar referències clares. Pensem que el millor és ser "amic" del fill, imaginant que així estarem més a prop seu. En realitat, el fill necessita una mare i un pare com a referències clares que li donin suport i el confrontin amb la realitat. Amics en trobarà a la vida per ell mateix.

Les dificultats en les relacions amb els fills, a vegades, tenen a veure amb sentiments ocults, no expressats ni reconeguts, amb errors en la comunicació de la parella i amb els

dobles missatges que la mare i el pare donen als seus fills. Aquests han d'adonar-se de l'important que és la unanimitat de criteris en la parella davant dels fills perquè puguin créixer equilibrats i confiats.

Més informació, seguint aquest [link](#), a la web d'Associació Alenar



# Senderisme Conscient

Diumenge, de 9 a 18h

A càrrec de Begoña Castillo, terapeuta Gestalt.

Preu: 30€. Socis: 25€.

25 de setembre

22 de gener

20 de maig

20 de novembre

19 de febrer

17 de juny

18 de desembre

18 de març

22 de juliol

## Intensius de Senderisme Conscient

Del 29 d'octubre a l'1 de novembre

Del 6 al 9 d'abril

De l'11 al 15 d'agost

Preu: A determinar.

Vivim moments de fortes convulsions i moviments, i molts de nosaltres ens trobem immersos en canvis més o menys intensos, que sovint ens fan sentir perduts, desorientats...en ocasions desbordats o enfadats. Les estructures (en el més ampli sentit de la paraula) s'estan transformant ràpidament, per pura necessitat. Això ens condueix sense remei a un nou plantejament davant la vida. Necessitem eines per a aprendre a manegar-nos en les actuals circumstàncies, i posar-nos a favor, en lloc de en contra. Per seguir el fil de la vida, ens hem de posar a favor d'ella. La resistència només produeix més dolor.

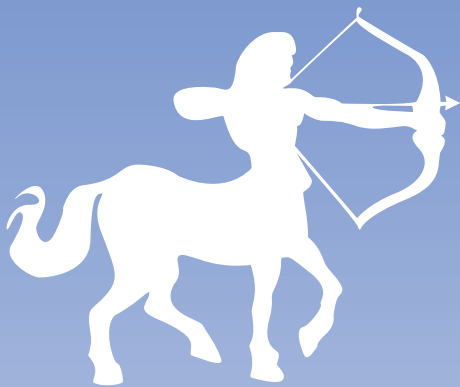
Marxem a caminar per la Natura, perquè ella sempre està disposada a ensenyar-te aquest "posar-te a favor de la Vida". Marxem d'excursió per aprendre a Viure d'una Nova Manera, amb una Nova Consciència. A més, a cada sortida coneixem llocs meravellosos i ens emportem una pau interior i una experiència que deixa empremta en el nostre interior.

En paraules d' Eckhart Tolle, autor d' "El poder de l'Ara" i mestre del que he après gran part del que ensenyo:

"Només mitjançant la quietud interior tens accés al regne de quietud en el que habiten les roques, les plantes i els animals. Només quan la teva ment sorollosa es queda en silenci pots connectar profundament amb la natura i sanar la separació creada per l'excés de pensament. Pensar és una etapa en l' evolució de la vida. La natura existeix en una quietud innocent que és anterior al pensament. L'arbre, la flor, l'ocell, no són conscients de la seva pròpia bellesa i santedat. Quan els éssers humans s'aquieten, van més enllà del

pensament. La quietud que està més enllà del pensament conté una dimensió afegida de coneixement, de consciència. La natura pot portar-te a la quietud. Aquest és el seu regal per tu. Quan perceps la natura i t'uneixes a ella en aquest camp de quietud, aquesta s'omple de la teva consciència. Aquest és el teu regal a la Natura. A través teu, la Natura pren consciència de si mateixa. Es com si la Natura t'hagués estat esperant durant milions d'anys.”

Més informació, seguint aquest [link](#), a la web d'Associació Alenar



# Mite, ritu i teràpia Gestalt

Dissabte de 10 a 20 h.

A càrrec de Jordi Plà, psicòleg i terapeuta Gestalt.

Preu: 80€. Socis: 65€.

29 d'octubre

18 de gener

28 d'abril

7 de juliol

La teràpia Gestalt s'emmarca en una llarga tradició que, des de la teràpia, l'educació o l'espiritualitat, cerca la realització de la persona. El propi Fritz Perls, fundador de la teràpia Gestalt, va dir que ell no havia sigut fundador o creador de res, sinó el "re-descobridor" de quelcom tan antic com la humanitat.

El rastre més antic d'aquesta corrent el trobem en els mites. Els mites son contes d'ensenyança, guies en un viatge de recerca interior, espiritual, terapèutic o, com acostumem a dir avui en dia, de creixement personal. El seu llenguatge és simbòlic i metafòric, doncs el missatge profund que volen transmetre no pot ser expressat adequadament en paraules. Per poder aprofitar-nos de la seva saviesa cal acceptar el repte del viatge i encarnar-lo nosaltres mateixos, convertint-nos en els deus i dimonis, en els reis i herois que el protagonitzen.

Al llarg de la historia de la cultura aquest ha sigut el paper del ritu. Un ritu no és un altre cosa que una actualització d'un argument mític, la repetició en el temps present d'allò que el mite ens explica que va passar en un temps primordial. La teràpia Gestalt, amb les seves eines creatives, ens permet aprofundir en aquesta identificació, penetrant en el nostre ser i descobrint allà el deu i el dimoni, l'heroi i l'antagonista del mite que estem vivint.

Mite, ritu i Teràpia Gestalt és un cicle de quatre tallers d'un dia de duració cadascun, dedicats rescatar i actualitzar alguns dels mites que habiten en el nostre interior i la nostre cultura. En ells actualitzarem la pròpia historia a la llum dels mites (automite), alhora que desenvolupem recursos que ens permeten continuar el nostre viatge fent-lo més profitós. Per fer-ho ens recolzarem en els eines que ens proporciona la teràpia Gestalt i en el desenvolupament creatiu de ritus personals.

La participació en un dels tallers no pressuposa ni compromet a la participació en un taller anterior o posterior. Tanmateix, la participació continuada suposa un treball acumulatiu, que porta a un major impuls i profunditat.

La participació als tallers Mite, ritu i teràpia Gestalt està recomanada per a totes les persones interessades en el seu creixement personal.

[Més informació, seguint aquest link, a la web d'Associació Alenar](#)



# El Cavall que et Xiuxiueja a l'Oïda

Dissabte, 22 d'abril

A càrrec de Begoña Castillo, terapeuta Gestalt.

Preu: 80€. Socis: 65€.

Els cavalls són animals molt especials, amb una gran sensibilitat emocional. Investigacions portades a terme, han comprovat que són animals d'una empatia extraordinària, i que els nostres cors es sintonitzen quan estem al seu costat. Mirar-te i relacionar-te amb ells en un determinat entorn i conducció, l'experiència s'esdevé com un mirall que, de per si, pot resultar sanador.

Treballarem en profunditat les diferents emocions que vagin sorgint davant dels cavalls, intentant posar llum i consciència i donant-li així espai a la possible transformació. Utilitzarem la combinació de Gestalt i Presència per travessar l'experiència i per l'elaboració i la integració de la mateixa.

També farem una caminada per l'entorn del Bages, ampliant la nostra Presència en contacte amb la Natura, i practicant el contacte amb el Ser, amb la nostra Essència.

Programa de la jornada:

Xerrada-presentació: els cavalls en estat pur

Exercicis en grup amb cavalls (conduïts per especialista)

Elaboració en grup mitjançant la Gestalt

Excursió per la muntanya, practicant el senderisme conscient

[Més informació, seguint aquest link, a la web d'Associació Alenar](#)

# Altres activitats en Grup



Taller de Meditació



Cinema per Créixer  
El Viatge del Heroi



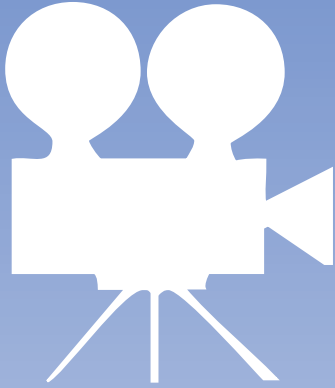
Massatge Shantala  
Massatge per a Nadons

靈  
氣

Reiki



Nidra Ioga



# Cinema per Créixer

## El Viatge de l'Heroi

Divendres a partir de les 19h.

Coordinat per en Jordi Plà, psicòleg i terapeuta Gestalt.

Preu: 5€. Socis: Gratuït.

7 d'octubre:	Matrix
4 de novembre:	El reino prohibido
2 de desembre:	La fuente de la vida
13 de gener:	Sunshine
3 de febrer:	Stardust
2 de març:	Mirror mask
13 d'abril:	El laberinto del fauno
4 de maig:	El corazón del guerrero
8 de juny:	Hero
6 de juliol:	La guerra de las galaxias

Cinema per Créixer és el cine-fòrum d'Alenar, i aquest curs el dedicarem íntegrament al Viatge de l'Heroi. El viatge de l'heroi es refereix, dins la mitologia, a aquelles històries que representen en forma d'aventura, el procés iniciàtic d'un individu en el seu despertar espiritual i realització personal. Aquestes històries han tingut una gran influència dins la nostra cultura: del terreny religiós van passar a la literatura i, més actualment, al cinema, on sovint trobem arguments on amb facilitat trobem ressonàncies de diferents mites, i veure, per exemple, a Prometeu transmutat en Neo i el laberint de Creta a la Estrella de la Muerte.

Com els antics deus grecs, els antics mites suporten la disfressa sense perdre gens ni mica del seu poder: amb o sense consciència, els escriptors i cineastes que els actualitzen amb noves formes, fan que segueixin accessibles per a nous públics per, d'aquesta manera, poder tornar a reviuere el vell ritu, el viatge de l'heroi.

Més informació, seguint aquest [link](#), a la web d'Associació Alenar



# Tallers de meditació

Dissabtes de 10.30 a 13.00h

A càrrec d'Àngel Rojas, psicòleg i terapeuta Gestalt.

Aportació per sessió: 20€. Socis: 15€.

Tot el curs: 120€. Socis: 90€.

## TALLERS de MEDITACIÓ - 8 SESSIONS

8 octubre 2011	"Tornar la ment a casa". De mirar a fora a mirar a dins. Beneficis de la pràctica meditativa per el dia a dia.
19 novembre 2011	La observació de la ment, moment a moment. L'observador i allò observat.
14 gener 2012	Asserentar la ment, silenciament els pensaments. Els 8 obstacles per la pràctica meditativa.
18 febrer 2012	Meditació Shamata. "Morar en calma"
10 març 2012	Asserentar el cor, observar les emocions.
14 abril 2012	Meditació Vipassana. La visió clara. La impermanència.
5 maig 2012	Meditació Vipassana. "El desapego al ego".
9 juny 2012	Meditar des del no fer.

Esquema de les sessions.

- 1 - Despertar el cos
- 2 - Meditació de centrament.
- 3 - Presentació del tema d'atenció.
- 4 - Pràctica de meditació guiada.
- 5 - Espai de silenci.
- 6 - Espai per compartir.

Imagina la ment com un torrent desbordant d'imatges, pensaments, emocions i fantasies, en un estat d'agitació i preocupació constant, ...pensant en el que ha passat, d'esperar o témer el que ha de passar, de no parar de donar-li voltes a situacions agradables o conflictives, reals o imaginàries.

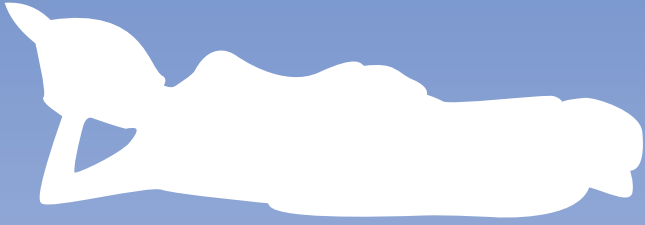
La meditació, és, en essència, l'art de ser conscient, d'adonar-se del que succeeix en el nostre interior i al nostre voltant. Un estar d'alerta sense esforç, sense jutjar, simplement observant què succeeix, moment a moment. Sent simplement testimoni dels nostres

pensaments i emocions, sense identificar-nos amb ells.

Al endinsar-nos en el camí de la meditació anirem aconseguint un estat mental de més calma, de serenor, per deixar el batibull mental i simplement ser. Experimentar això només per un instant, per una curta, ínfima fracció de temps, això és meditar. Un cop s'aconsegueix aquest estat, la pràctica continuada esdevé en un regal.

L'objectiu d'aquests tallers estructurats en curs, és també connectar amb "l'il·lusorietat de l'ego". La part de nosaltres mateixos que és més una disfressa, una màscara, un filtre - sovint inconscient - de percebre la realitat, una manera de pensar i sentir. I així poder transitar des d'aquesta estructura artificial, per donar espai a quelcom més autèntic i verdader: l'essència, el gran misteri...

[Més informació, seguint aquest link, a la web d'Associació Alenar](#)



# Nidra Ioga

Dissabte de 10 a 12h

A càrrec de Shakti, mestre de ioga.

Preu: 30€. Socis: 25€.

15 d'octubre

17 de desembre

18 de febrer

21 d'abril

16 de juny

El ioga Nidra és una important tècnica de meditació i relaxació profunda desenvolupada per Swami Satyananda que va adaptar i va actualitzar aquestes practiques tan antigues, conservant la seva essència però suprimint les complicacions ritualistes, adaptant-les al nostre temps i fent-les més accessibles a persones no iniciades. És un mètode sistemàtic per induir a una completa relaxació física, mental i emocional. És un estat de son en plena lucidesa, on la persona es troba al límit entre estar adormit i estar despert, és una forma de percepció interior i contacte directe amb el subconscient i la consciència superior.

El ioga Nidra, és una poderosa tècnica en la que aprenem a relaxar-nos de manera conscient. L'estat de relaxació s'aconsegueix quan la consciència es separa de l'experiència exterior (òrgans sensorials) i del son, aleshores la ment es tranquil·litza i es torna molt poderosa. En aquest estat de relaxació profunda podem millorar l'esquema corporal, la capacitat de concentració, desenvolupar la memòria, augmentar el coneixement, la creativitat, descobrir el nostre potencial interior, reestructurar la ment, etc.

A través de l'auto-observació, reconeixem el nostre mon interior i podem netejar-ho, trobar solucions als nostres problemes i conflictes, obrint-nos a la possibilitat de realitzar i trobar el nostre veritable propòsit a la vida.

Una hora de ioga Nidra és igual a quatre hores de son per la nit. La ment esdevé clara i podem ser capaços de connectar-nos amb la nostra personalitat interna. En el ioga Nidra les suggerències positives que ens fem a nosaltres mateixos tenen un poderós efecte i poden canviar-nos tota la vida.

L'objectiu del ioga Nidra és l'equilibri total, físic i mental, produint un complet estat de quietud en totes les dimensions de la nostra personalitat, i també pot portar a l'autorealització total. Practicant-ho diàriament es poden reduir tensions musculars, emocionals i mentals, e inclús eradicar-les completament. Aquest és un mètode en el qual la ment pot obtenir la màxima relaxació possible en un mínim de temps.

[Més informació, seguint aquest link, a la web d'Associació Alenar](#)

# 靈氣

## Taller de Reiki

Dissabte de 9.30 a 18h  
A càrrec de Li Ruez, mestre de Reiki.  
Preu: 100€.

Iniciacions Reiki I "El despertar":	1 d'octubre 5 de novembre 3 de desembre 4 de febrer 7 d'abril 5 de maig
Iniciacions Reiki II "La Transformació":	10 de setembre 21 de gener 2 de juny
Iniciacions Reiki III "La Realització"::	3 de març

### Què és Reiki?

És una forma senzilla i natural de guarir. Sintonitzem amb l'energia Reiki a través de la intenció i la irradiem per mitjà de les mans allà on sigui requerida.

Crea salut, benestar i harmonia en la nostra vida, i és una via per recuperar el poder interior connectant-nos a la nostra veritable essència, al nostre propi saber innat. Reiki actua en profunditat anant a l'arrel del problema físic o emocional, permetent que l'emoció o el patró de conducta que ha creat el desequilibri, es manifesti i sigui sanat.

A través de la recepció d'aquesta energia, podem desbloquejar nusos energètics i traumes viscuts que alteren la circulació lliure i fluïda de l'energia vital. Aportant a la nostra vida major vitalitat i una percepció més objectiva de la realitat. Aquests bloquejos energètics son el que anomenem dolors i malalties.

És una tècnica que s'utilitza per obtenir pau i equilibri en tots els nivells:

Físic: millora en malalties, lesions, metabolisme, etc.

Emocional: problemes sentimentals, agressivitat, infelicitat, etc.

Mental: hàbits nocius, estrès, insomni, etc.

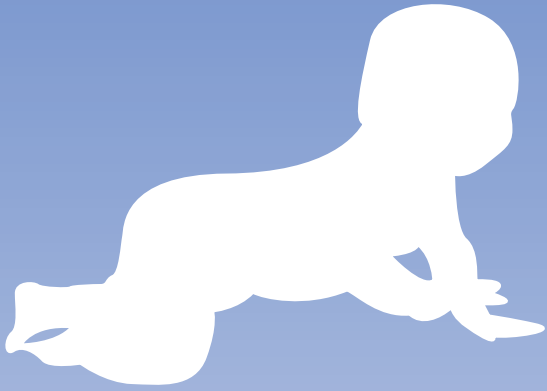
Espiritual: harmonia, pau, equilibri, etc.

També ens ajuda al creixement personal i a l'expansió de la consciència.

La formació completa per a ser terapeuta de Reiki consta de tres nivells o graus. És un procés evolutiu: "el despertar", "la transformació" i "la realització o Mestratge".

Reiki està reconegut per l'OMS (Organització Mundial de la Salut) com a teràpia alternativa, en benefici del benestar i la salut.

Més informació, seguint aquest [link](#), a la web d'Associació Alenar



## Taller de Massatge Shantala Massatge per a Nadons

Divendres de 10.30 a 11.30h  
A càrrec de Li Ruez, mestre de Reiki.  
Preu: 100€.

*Cada mes, inici d'un nou curs*

El massatge Shantala és un art antic aplicat als nadons, des que neixen, per estimular els seus sentits i nodrir-los afectivament, a través de la pell. S'expliquen exercicis de ioga i tècniques de massatge específiques que aportaran grans beneficis tant per al nadó com pels pares.

Beneficis pel bebè: millora la digestió, estimula la motricitat, millora la qualitat del son, estimula el sistema immunitari, redueix la incidència de còlics i restrenyiment, genera relaxació i seguretat emocional, enforteix el vincle afectiu.

Beneficis per als pares: ajuda a millorar l'autoestima, ajuda a tenir confiança per a manipular el nadó, redueix l'índex de depressió postpart, afina els instints per determinar les necessitats del nadó.

És un taller dirigit a mares, pares o cuidadors directes de nadons que vulguin viure amb el seu nadó una nova forma de contacte que crearà fermes llaços a llarg termini. Un contacte afectiu saludable durant els primers anys de la seva vida tindrà, sense cap dubte, un importantíssim efecte positiu sobre el seu desenvolupament. Li torna al teu bebè aquell ritme que li dóna seguretat i serenitat ajudant-lo a transitar de la manera més harmoniosa possible el passatge de la vida intrauterina a la vida fora del si matern.

És una formació pràctica i teòrica de 4 sessions, una sessió per setmana.

Si vols compartir la màgica experiència de l'aprenentatge d'aquesta tècnica tan meravellosa, inscriu-te al Taller per a mares, pares i nadons (des de 45 dies a 2 anys d'edat), de massatge Shantala.

[Més informació, seguint aquest link, a la web d'Associació Alenar](#)



CENTRE DE TERÀPIA GESTALT

Sant Pere, 60. Mataró.

Telf.: 93 790 93 48

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

[alenar@alenar.com](mailto:alenar@alenar.com)