



Taller

dols i pèrdues

éssers

estimats

Eurítmia Ocupacional

<https://www.euritmia-ocupacional.org>
iao@euritmia-ocupacional.org

M: +34 648 55 03 30
M: +34 677 59 50 78

Taller dols i pèrdues éssers estimats

DOLS I PÈRDUES

En els dols i en les pèrdues, ja siguin materials o personals, hom busca les eines per afrontar-les, que suposin per a un mateix el mínim desgast a molts nivells personals.

En aquest taller Eurítmia Ocupacional, ofereix des de l'eurítmia, eines de moviment i exercicis pràctics per treballar les 4 qualitats que són necessàries per afrontar, acceptar, viure amb harmonia una pèrdua, per poder superar els moments de dificultat que ens proposa la nostra vivència personal.

LES 4 QUALITATS:

- GRATITUD cap a la vida.
- COMUNITAT, íntim sentiment d'unitat.
- CONFIANÇA en les experiències de la vida.
- REJOVENIMENT, la facultat de fer activa l'esperança en la vida, disposar de forces sempre fresques en la vida.



Aquests 4 són els sentiments que correctament inspiren la vida i creen el pont entre allò que existeix i allò perdut.

UNITAT / GRATITUD / COMUNITAT / REJOVENIMENT

Aquestes 4 qualitats, intrínseques en l'ésser humà, les podem treballar en l'exercitació des de l'Eurítmia, des dels exercicis que Eurítmia Ocupacional proposa en aquest taller.

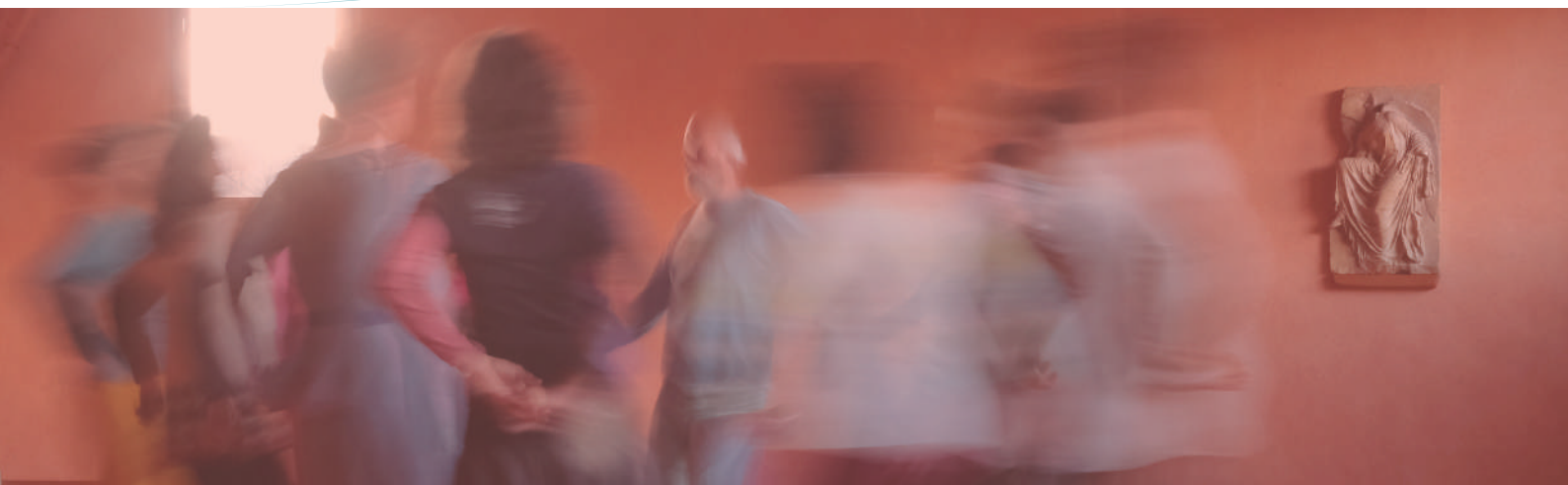
"NOMÉS ES VEU BÉ AMB EL COR;
ALLÒ ESSENCIAL ÉS INVISIBLE ALS ULLS."

- "El petit príncep" - Antoine de Saint-Exupéry

El taller que es proposa consta de 4 sessions, una per cada qualitat a treballar.

OBJECTIUS:

- Experimentar a partir del moviment corporal d'adonar-se que la vida està formada per dues corrents (concentració i expansió) i poder desenvolupar el sentiment de gratitud cap a tot allò que vivim.
- Exercitar, moure's conjuntament per vivenciar que no estem sols i que tots formem part d'un conjunt més gran. Viure el sentiment de comunitat.
- La confiança cap a tot allò que no veiem.
- Crear múltiples possibilitats per realitzar una acció, el rejuveniment, per poder arribar a veure cada dia com un dia nou, fresc



A QUI VA DIRIGIT?

- A totes aquelles persones que hagin tingut una pèrdua personal o material.
- Aquelles organitzacions que hagin d'afrontar una pèrdua.
- Col·lectius docents, claustrs: oferint una eina per treballar a nivell personal i a l'aula la sensació de pèrdua, la vitalitat individual i l'harmonia en el claustre
- Col·lectius professionals sanitaris: oferint poder treballar amb aquestes qualitats envers el treball en equip i les relacions amb els pacients en el procés de dol en els centres sanitaris



**“No et preocupis,
ocupa'te'n”**
euritmia-ocupacional.org