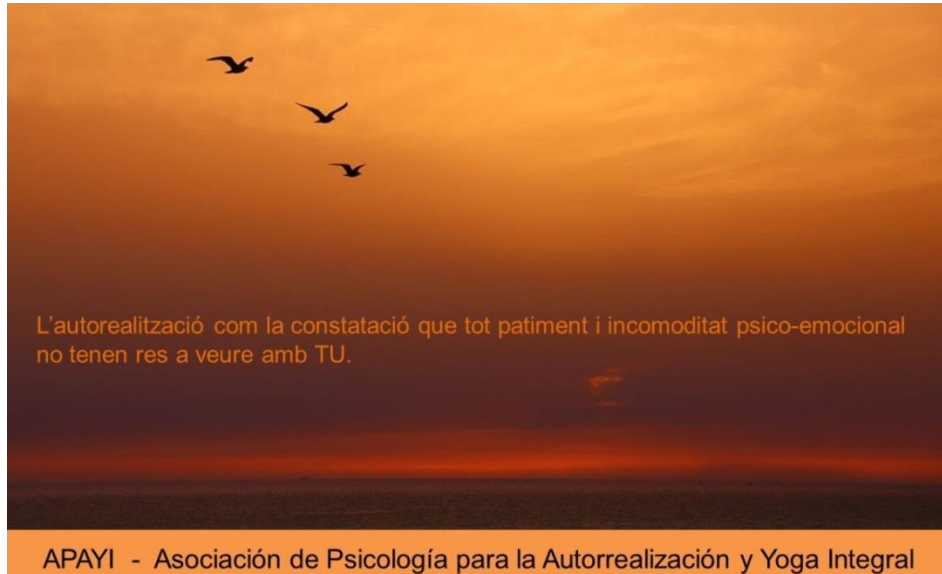


# CURS D'AUTOREALITZACIÓ

Retrobar el benestar i la pau interior



Autorealització és una paraula que vol indicar una màxima possibilitat de vida humana. Aquesta possibilitat total i que està vinculada a la felicitat o plenitud, ja ens és intrínseca, però els condicionaments que hem heretat i hem anat adquirint van limitant l'expressió d'aquest potencial, la vida es va empobrint i contraient.

Aquesta autolimitació és causa fonamental de la insatisfacció vital, angoixes, desordres psíquics i emocionals, en definitiva, és causa de patiment.

L'autorealització és un augment de la sensibilitat i la consciència per reconèixer aquests patrons erronis de funcionament i així poder-los superar o transcendir i situar-te en la pau i felicitat natural de SER, en la teva pau, i poder expressar tota l'acció, sentir i intel·ligència a nivell personal.

L'autorealització és una direcció vers l'espiritualitat ( yoga ), un reconeixement de la realitat de ser, descobrir allò que és sempre constant, perenne i d'infinita possibilitat, i constatar que aquesta és la nostra identitat. I és que es va descobrint que fins que no es reconeix aquesta pròpia identitat, l'embolic psico-emocional de la persona no es transcendeix per més mecanismes i tècniques que es puguin elaborar, tot sovint, l'intent de canviar la problemàtica interior és més del mateix, és el mateix embolic psico-emocional amb noció d'autoria personal intentant resoldre o dissoldre unes idees i emocions, quan és aquest mateix intent-idea el que continua perpetuant tota aquesta incomoditat interior.

El curs pretén donar unes eines i comprensions per tal que la persona tingui una estructura, unes pautes en aquest camí de trobar la serenitat i el gust intrínsec de ser.

Pautes que poden quedar incorporades a la vida, ja que es tracta de que cadascú acabi sent el mestre de si mateix.

El curs també està molt indicat a persones que portin temps de treball meditatiu, de yoga o pràctica mística, però que encara es troben encallats, que veuen contradiccions entre la seva situació real personal i el que esperaven dels ideals que es tenen sobre l'espiritualitat i que no s'acaben d'aconseguir. Dóna unes pautes i coneixements per aclarir i entendre què és? Com funciona? I per a què serveix realment la meditació.

### **Els punts que es tracten al curs :**

- La realitat. Descobrir allò que sempre és constant i inalterable.
- Qui o què sóc de veritat?
- La comprensió i dissolució del patiment.
- Què és yoga i estat de yoga? Com assolir-ho?
- La vida des d'un punt de vista autèntic.
- Patrons base de l'existència.
- Plenitud personal.
- L'infant com arquetipus i model de vida.
- La ment, els seus patrons bàsics.
- L'atenció o consciència com a base i causa de la ment. Transcendència.
- El mecanisme original de patiment humà.
- La identificació cos-ment.
- Por, solitud, culpa, insatisfacció – inseguretats i desigs. Base fonamental del ego.
- Mecanismes de repetició i manteniment del patiment psicològic i emocional.
- L'angoixa. Acumulació fugida i dissolució.
- Tipus, estructures i reaccions psicològiques a l'angoixa.
- Compensacions emocionals.
- Traumes i situacions doloroses no diluïdes.
- Impulsos i reaccions reprimides i no compreses.
- Hàbits de plaer compensatori a l'angoixa.
- Somatitzacions i símptomes psíquics.
- Efecte mirall.
- Culpabilitat i responsabilitat.
- Nivell de plenitud de vida.
- Personalitat i personatge.
- Ment funcional i ment pensant.
- L'ego, què és realment?. Diferents formes de l'ego.
- Escala de motivacions i valors en el viure.
- Arquetipus de relació humana.
- Bases i procés d'aprenentatge.
- Actituds personals favorables pel treball interior.
- Què és realment la meditació, la contemplació? Quina finalitat té?.
- Dificultats en la meditació. Per què no es millora?.
- Progressió i mètodes per la investigació i el discerniment. Per què investigar?.
- Diferents formes i mètodes de yoga.
- Experiències no ordinàries. Contrastos i intensitats.
- Idees i creences errònies sobre l'espiritualitat.
- La naturalesa del temps.

- L'aquí i ara com a constant de vida.
- L'aleatorietat de l'existir i la no autoria personal.
- La no dualitat.
- Maduració. Il·lusió i desil·lusió.
- Acceptació total.
- La identitat real. Reconeixement de Ser.

### **Part pràctica:**

- Relaxació, treball postural i respiratori de yoga.
- Meditació, contemplació.
- Tècniques per descobrir l'estructura mental limitadora.
- Formes de desenvolupar nivell de plenitud.
- Centrament.
- Reconèixer i alliberar traumes, impulsos de vida reprimits.
- Reconèixer hàbits de plaer compensatori.
- Reeduació mental, investigació de la realitat.

El curs és fonamentalment d'explicacions i diàlegs, però també s'aniran intercalant i realitzant les tècniques pràctiques per saber com són i que es puguin fer personalment a la vida diària. A cada sessió farem unes pràctiques suaus i senzilles de yoga físic (postures, respiracions, relaxacions ) que també aniran acompanyades d'unes indicacions a l'autorealització i ajudaran a estar més relaxats i centrats per la sessió.

Es donaran unes pautes de treball i exercicis per fer durant el mes entre sessió i sessió. Exercicis que són voluntaris i en funció de cada possibilitat personal.

El curs està estructurat en 9 sessions, és tot un conjunt i és convenient assistir a la majoria de sessions. En el curs s'imparteix dos cops al mes la mateixa classe, a Barcelona i a Lliçà d'Amunt, si alguna data no va bé, hi ha la possibilitat de fer la classe l'altre dia del més al lloc que toqui. Ho podeu veure al calendari de les dates per si us ho voleu programar. Si tot i així algun més no pots assistir a cap de les dues dates, se t'enviarà la gravació de la sessió per tal que la puguis escoltar i treballar.

Si estàs interessat i tens dubtes, m'agradaria informar-te bé i sense cap compromís. No és un curs de creixement i millora personal, encara que per descomptat pot provocar molts canvis i millores personals, és un curs per indicar la realitat, i això comporta el trencament dels patrons i il·lusions en els quals està instal·lada habitualment la ment.

### **Lloc, dates i horari a Lliçà d'Amunt:**

C/ Pinar 38, Lliçà d'Amunt.

Diumenges. (2018):

21/01, 04/02, 04/03, 08/04, 06/05, 03/06, 01/07, 09/09, 30/09.

En horari de 09:30 h a 14:00 h.

### **Lloc, dates i horari a Barcelona:**

ALTAVEU  
C/Pelai 50, 2on 1a ( Barcelona ).

Diumenges. (2018):  
28/01, 18/02, 18/03, 22/04, 20/05, 17/06, 15/07, 16/09, 07/10.

En horari de 09:30 h a 14:00 h.

### **Preu:**

80 € per trimestre. A pagar a l'inici de cada trimestre (gener, abril i juliol).  
Descompte per qui ja ha fet el curs un altre any.

### **Curs dirigit per:**

Jordi Febrer.  
Professor de ioga integral reconegut per:  
APAYI (Asociación de psicología para la autorrealización y yoga integral).  
AEPY (Asociación española de practicantes de yoga).  
Certificat oficial en instrucció de yoga.  
Acreditat en yoga per ICQP (Institut català d'acreditacions professionals).  
Format en practitioner P.N.L.  
Format en teràpia unitiva per l'autorealització.

### **Inscripcions i informació:**

Jordi Febrer  
Telèfon: 938415012 / 658351986 (whatsapp). Email: [jordifebrer@apayi.com](mailto:jordifebrer@apayi.com)



<http://autorealitzacio.com>

