



# Tiretes per a l'ànima

Vacances i curs d'estiu.

Del 23 al 30 de juliol. Preu: 485 €.

## A QUI VA DIRIGIT:

A persones que volen treballar la seva espiritualitat i la seva emocionalitat, mentre descansen a la natura i s'obren dins un grup de persones amb els mateixos interessos.

## OBJECTIUS:

Una estada per tenir cura de la pròpia ànima.  
Per posar-nos les tiretes interiors que ens calguin.  
Per investigar el nostre interior, les nostres relacions i la nostra vida.  
Per relaxar-nos i carregar piles en un entorn càlid i acollidor.

## METODOLOGIA:

Les dues persones responsables de l'estada t'ajudaran a explorar la teva ànima i el teu cor, així com a posar-te les tirites que et calguin perquè tornis amb plenitud d'energia i de consciència a la vida quotidiana.

Això es farà a través de:

- **L'experiència:** amb dinàmiques grupals, tècniques de meditació, jocs, visualitzacions, música, xerrades, moviment... que ens permetran conèixer-nos íntimament de forma joiosa.
- **El grup:** serà un mirall per aprofundir en la nostra ànima i on recolzar-nos. Un espai de confidencialitat i seguretat.
- **El descans i la natura:** amb estones de descans per gaudir del bosc, la piscina i l'entorn natural de Raïmat, la solitud o les converses tranquil·les.

## PREU ALLOTJAMENT, CURS I PENSIÓ COMPLERTA:

Preu: 485 euros que inclou curs, allotjament i la pensió completa en habitació individual.

Si teniu bones capacitats econòmiques se us convida a pagar, anònimament, un suplement de 200 euros per becar persones amb dificultats econòmiques..

## INSCRIPCIÓ:

Si et vols inscriure has de seguir aquests passos:

- 1) Enviar un mail a [daniel@danielgabarro.cat](mailto:daniel@danielgabarro.cat) demanant una plaça.
- 2) En 48 hores et confirmarem la plaça mentre n'hi hagin.
- 3) T'enviarem la fitxa d'inscripció i les formes de pagament.

**LLOC:**

Casal de l'escola Claver de Raïmat, a 9 km de Lleida. Una escola en mig de la natura amb una part dedicada a l'acolliment de grups. Rodejada de bosc i de vinyes. Amb piscina. També amb espais de passeig i joc al voltant.

**QUI IMPARTEIX EL CURS:**

**Daniel Gabarró.** Sherpa espiritual, col·laborador habitual del programa de ràdio l'Ofici de viure de Catalunya Ràdio i de Bricolatge Emocional de TV3, entre d'altres. Autor de diversos llibres.

**Rafael Ruiz.** Psicòleg, Terapeuta Gestalt i Corporal, coautor de "Kama-sutra Gay: Para disfrutar a tope de la sexualidad" i de "Kama-sutra Lésbico: Para vivir la sexualidad en libertad" i col·laborador de diversos mitjans de comunicació.

**Si vols fer un viatge tranquil i profund dins teu, regala't aquesta setmana. *Tiretes per a l'Ànima* serà el teu repòs d'estiu i un espai de goig i autoconeixement.**

Et donem la benvinguda,

Daniel Gabarró  
Sherpa Espiritual  
[daniel@danielgabarro.cat](mailto:daniel@danielgabarro.cat)  
[www.espiritual.cat](http://www.espiritual.cat)

Rafael Ruiz  
Psicòleg i Terapeuta Gestalt  
[rafaelruiz@hotmail.com](mailto:rafaelruiz@hotmail.com)  
[www.rafaelruiz-psicologo.es](http://www.rafaelruiz-psicologo.es)