



ASSOCIACIÓ CULTURAL

PROGRAMA DE CONTINGUTS

INSTITUT PEL DESENVOLUPAMENT
HARMÒNIC INTEGRAL DE L'ÉSSER HUMÀ

Vols una caixa d'eines
que transformarà
la teva vida
per sempre?

El Centre de Meditació de Vic C/Montserrat, 10 2n 2a i 3r 2a de Vic.
Mail: prieure10@gmail.com Telèfon: 671 624 775



INTRODUCCIÓ

El Centre o Institut pel Desenvolupament Harmònic Integral de l'Ésser humà, t'ofereix una **formació completa en desenvolupament interior**.

Posem al teu abast **eines concretes, pràctiques i útils** perquè et puguis conèixer realment.

No t'ensenyarem teories sinó realitats que **podràs comprovar i verificar** per tu mateix/a.

Aprenderàs a convertir tots i cada un dels àmbits de la teva vida en un **espai de creixement**.

Va dirigida a totes aquelles persones que intueixen que **la vida és alguna cosa més** que una espera ansiosa d'uns breus i escassos moments plaents i agradables.

Al Centre aprendràs a **atrapar i gaudir cada un dels instants** de la teva vida. Això només és possible a través d'un profund coneixement d'un/a mateix/a.

El procés dura **tres anys**, 36 mesos, perquè hem comprovat que els cursos curts són inspiradors, però no transformen.

Tres anys converteixen El Centre en una **pluja fina** que, sense adonar-te'n, **et cala profundament i et transforma**.



PROPÒSIT DE LA FORMACIÓ

Des de l'Institut, proposem una metodologia de Treball capaç de convertir les actuals circumstàncies de vida de la persona, siguin quines siguin, en **un autèntic espai de creixement**.

El nostre dia a dia és una magnífica escola de Vida que ens convida a descobrir qui som en realitat.

Convidem a una **transformació interior natural i profunda** de la persona, sense promoure en cap moment el conflicte amb ella mateixa, ans tot el contrari, ho fem cultivant el total i absolut **respecte** vers les necessitats i els ritmes de cadascú.

Us proposem convertir el creixement interior en un autèntic **joc de descoberta**. Creiem que només aprenent a gaudir d'aquest procés, l'avanç serà possible, àgil i real.



LES 12 GARANTIES DEL CENTRE

1. Al Centre **no teoritzem**. Parlem en primera persona només d'allò que vivim.
2. **No necessites creure en res**. Podràs comprovar per tu mateix/a el que t'explicarem.
3. Et convidem a **fer-te responsable de la teva vida interior**, transformant i transcendint els automatismes que et limiten. T'adonaràs que la responsabilitat de la teva vida és dins d'un mateix i no a fora.
4. T'ensenyarem a **pensar per tu mateix/a sense generar dependències** de cap classe. Mai et direm el que has de pensar o fer. T'indicarem els passos perquè puguis desenvolupar el teu propi pensament individualitzat.
5. T'animem a **treballar internament, sense massa promeses** més enllà del que tu puguis comprovar per tu mateix/a.
6. Comprovaràs **canvis concrets a la teva vida** durant els cursos. No has d'esperar al final. Veuràs canvis en la teva forma de comprendre el món, de relacionar-te amb tu mateix/a i els altres.

7. **Tindràs suport.** Estem a la teva disposició pels dubtes que et vagin sorgint durant tot el procés.
8. **Els diners no seran mai un obstacle.** Hi ha beques per a qui les necessiti. Si vols fer un autèntic treball interior, no tens excusa.
9. Només continues el curs si et satisfà. **El pots deixar quan vulguis** i deixes de pagar les quotes. No hi ha cap mena de matrícula.
10. **Sabem on anem i com arribar-hi.** T'acompanyarem a través d'una sèrie de passos concrets i ordenats.
11. Fa **19 anys** que impartim aquest curs, millorant-lo any rere any.
12. Ja l'han fet més de **1.000 persones** que poden donar-ne testimoni.



EL PROFESSOR

Els tres cursos seran impartits per en Sergi Pérez Rosés.

En Sergi es dedica des de fa 20 anys a ensenyar el funcionament del què ell anomena 'eines pel despertar'.

Convida les persones a fer un viatge interior vers el més preuat que algú pot obtenir en aquesta vida: el govern d'un mateix.

La seva línia de treball combina elements de diferents disciplines/tradicions, com el quart camí, el taoisme o les ensenyances d'Antoni Blay, tot i que al llarg dels anys, ha elaborat una síntesi de totes elles que s'adapta molt millor a la psique de les persones del segle XXI.

És fundador i codirector de El Centre de Vic, cofundador de la Plataforma Mestres de Vida, director d'ÀgoraVic, col·laborador de la Universitat de Vic-Universitat de la Catalunya Central, i de la Universitat de Girona, i cofundador de l'espai en línia Universidad de Vida.

Imparteix formacions diàriament al Centre i, puntualment a instituts i universitats, empreses, ajuntaments, clubs esportius, centres sanitaris, congressos i presons.

Professionalment, és filòsof, conferenciant, formador, terapeuta i escriptor. Llicenciat en Administració i Direcció d'Empreses, amb estudis de Filosofia i titulat en Naturopatia i Homeopatia.

Col·labora habitualment en diversos mitjans de comunicació com TVE1, RAC-1 o El Punt Avui TV.



LES SESSIONS

La primera part de la sessió la dedicarem a explicar **el tema del dia**. Els temes tenen linealitat i coherència entre ells, de manera que l'assistència freqüent a les sessions facilita la comprensió del conjunt de la formació.

A la segona part de la sessió es realitza una **dinàmica** relacionada amb el tema del dia, que ens servirà per complementar de forma **experiencial** les explicacions prèvies. Al Centre valorem molt la part pràctica de l'ensenyament com a mitjà per arribar a comprendre en profunditat la part teòrica.

Les dinàmiques consistiran habitualment en una **meditació**, que tant pot ser **estàtica** (sense moure'ns de la sala, en un coixí), com **activa** (en moviment, a dins o a fora de la sala), o bé en un **treball en grup**.

A més, es proposarà una **pràctica a dur a terme durant la setmana**, de fàcil integració a la nostra vida, a fi que el Treball interior estigui present en tot moment a la quotidianitat, on realment es pot constatar el seu efecte transformador.

Per tal de facilitar l'accés a les sessions, els/les alumnes podran **escollir assistir a qualsevol dels grups del seu curs** que es fan al llarg de la setmana en diferents horaris i dies (vegeu horaris del curs).

S'aconsella **l'assistència presencial** al curs (el presencial té molta més força), però si no és possible per temes logístics, l'alumnat també hi podrà accedir en **format en línia** (a través d'una reunió de zoom). La qualitat d'imatge no és excel·lent, però permet seguir la classe amb facilitat.

A més, un o dos dies després de la sessió, us enviem un **dossier amb els apunts** del tema, així com **butlletins de dubtes** d'alumnes contestats, i una gran quantitat de **material audiovisual** relacionat (classes gravades, conferències, aparicions a programes de ràdio i TV, etc.).

Per altra banda, els alumnes d'un curs superior **poden assistir sense cap cost addicional a les sessions dels cursos inferiors que vulguin**, sense límit, per si es vol repassar algun tema (per exemple, un alumne que faci tercer, pot assistir al seu curs i, si vol, també a les sessions que vulgui de segon i primer curs). El cap de setmana, es rep un correu amb tots els horaris (i també amb els enllaços a les sessions en línia), del curs que s'estigui realitzant i també dels cursos inferiors.

ACOMPANYAMENT INDIVIDUALITZAT

A més, un cop al trimestre, tots els/les alumnes que ho vulguin tindran accés a una sessió individual amb la Bàrbara González Ávila, metgessa de professió i una persona amb un dilatat recorregut interior.

A les sessions en grup s'hi imparteixen temes genèrics amb la intenció que puguin ser d'utilitat a totes les persones del grup. No obstant, cada persona viu el seu desenvolupament interior de forma única i particular. I aquí hi trobem precisament l'objectiu de les sessions individuals amb la Bàrbara: que els/les alumnes puguin trobar-se quan ho necessitin amb algú que sàpiga escoltar-los i entendre'ls, a l'hora que sàpiga acompanyar-los i orientar-los en el seu camí interior.

Sovint, en el procés del despertar, un/a es pot sentir sol/a i poden aparèixer dubtes, i sentir el suport d'una persona experimentada que estigui fent un camí semblant, pot ser de gran ajuda.

Les sessions trimestrals amb la Bàrbara s'inclouen en la quota mensual i no suposen un cost addicional per l'alumnat



ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES

A banda de les sessions del curs, el Centre posa a la teva disposició activitats complementàries que contribueixen poderosament a l'assimilació de l'ensenyament i **faciliten el desenvolupament harmònic integral de la persona.**

Paral·lelament, a partir del segon curs, també s'ofereix la possibilitat d'accedir a l'espai en línia **Universidad de Vida**, que en Sergi Pérez comparteix amb el Daniel Gabarró, ideal per a persones amb una bona base de Treball Interior (que s'assoleix després del primer curs). També hi ha preus especials pels alumnes del Centre.



HORARIS CURS 2024-25

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS
10h-11:15h		Primer curs grup Blau		Segon curs - grup Blanc
17:30h-18.45h	Primer curs Grup blau	Curs Recicla't 1		
17:45h-19.00h			Segon curs - grup Blanc	
18h-19:15h				Tercer curs - grup Groc
19h-20:15h	Curs Recicla't 2		Primer curs Grup blau	
20:00h-21:15h				Segon curs - grup Blanc
20:15h-21:30h			Tercer curs - grup Groc	
21h- a 22h	El Centre online			

PREU

El **primer curs** comença la primera setmana d'octubre i s'allarga fins a finals de juny. La inversió és de **9 quotes de 30 eur**.

El **segon i tercer curs** comencen a mitjans de setembre i s'allarguen fins a finals de juny. La inversió és de **10 quotes de 30 eur**.

BEQUES

El treball interior no es pot negar per motius econòmics. Hi ha beques a disposició de qui les demani.

Les beques es concedeixen automàticament en el moment de demanar-les. Confiem en vosaltres. Si més endavant podeu pagar la quota estàndard (sense efectes retroactius), ja ho fareu.

PROVA EL CURS ABANS DE DECIDIR-TE

Podràs fer les sessions de prova que vulguis abans d'apuntar-te. Sense cap compromís.

LLOC

El Centre de Meditació de Vic

C/ Montserrat 3r 2a de Vic.

COM INSCRIURE'S

Et pots inscriure enviant-nos un missatge a prieure10@gmail.com

O si ho prefereixes, ho pots fer trucant al 671 624 775, o enviant un WhatsApp a aquest mateix número



DIRECCIÓ I COORDINACIÓ

Sergi Pérez Rosés



Els temes se succeeixen de forma ordenada (amb **linealitat i coherència**) a fi de facilitar la comprensió del conjunt de la formació. Alguns temes són prou extensos per a dedicar-hi més d'una sessió. Els temes multisessió solen estar repartits entre els tres cursos.

Durant la formació, estratègicament situades, es van ensenyant les **principals eines** que ens permetran fer el Treball interior que proposem al Centre. Per ordre, són aquestes 12:

- a. Les Idees-Força
- b. La Relaxació conscient
- c. La Meditació i el Silenci
- d. L'Autoobservació
- e. Les Imatges Arquetípiques
- f. La Presència



- g. Els Moviments
- h. La Música
- i. L'Art i la Creació
- j. Acceptologia
- k. El Pensament Relatiu
- l. Relació activa amb la Totalitat

A continuació, detallem els continguts generals de la formació sencera (els 3 cursos).



PRIMER CURS – GRUPS BLAUS

1. Les 2 Realitats

- a. Presentació del curs i reflexions inicials
- b. El Treball Interior: què és i quin és el seu propòsit

- c. Introducció a la pràctica de la meditació
- d. Pràctica de la setmana: La carta

2. La importància del dubte

- a. El dubte com a principi de la saviesa i porta oberta a l'aprenentatge
- b. Com desenvolupar una relació sana i no limitant amb les pròpies creences i opinions
- c. Pràctica de la setmana 1: La calaixera màgica
- d. Pràctica de la setmana 2: Observació de reaccions corporals

3. La relaxació conscient

- a. Formes correctes de descans
- b. Com aprendre a relaxar-se conscientment i en qualsevol lloc i moment
- c. Presentació del programa de 6 setmanes per dominar la relaxació conscient
- d. Pràctica de la setmana: Invitació a iniciar el programa de relaxació conscient (setmana 1)

4. El personatge (i): La mecanicitat

- a. Mecanicitat i consciència
- b. Com descobrir la nostra presó psicològica i traçar un pla de fuga
- c. Pràctica de la setmana 1: El canvi voluntari d'hàbits
- d. Pràctica de la setmana 2: Invitació a seguir el programa de relaxació conscient (setmana 2)

5. Les Imatges Arquetípiques (i): El mite de la caverna

- a. Un tresor ocult: les imatges arquetípiques
- b. El mite de la caverna: com aprofitar-lo per créixer
- c. Pràctica de la setmana 1: Descobrint la caverna
- d. Pràctica de la setmana 2: Invitació a seguir el programa de relaxació conscient (setmana 3)

6. El personatge (ii): El fraccionament psicològic

- a. El personatge i les seves múltiples màscares
- b. Com descobrir qui hi ha darrere les màscares
- c. Pràctica de la setmana 1: La multitud interior
- d. Pràctica de la setmana 2: Invitació a seguir el programa de relaxació conscient (setmana 4)

7. L'autoobservació (i)

- a. Una eina que canviarà la teva vida: l'autoobservació
- b. La pràctica de l'autoobservació
- c. Pràctica de la setmana 1: Rutines de treball: els despertadors
- d. Pràctica de la setmana 2: Invitació a seguir el programa de relaxació conscient (setmana 5)

8. El personatge (iii): L'ego idea i l'ego ideal

- a. Com diferenciar el personatge de l'essència

- b. Entendre els propòsits del personatge per abordar el treball interior amb un mateix des de l'amor i el respecte, i no des del conflicte
- c. Pràctica de la setmana 1: Dibuint al nostre "Manuel"
- d. Pràctica de la setmana 2: invitació a finalitzar el programa de relaxació conscient (setmana 6)

9. Les creences errònies (i)

- a. Descobrir les creences errònies que ens amarguen la vida
- b. Com substituir les creences errònies per una mirada més sàvia
- c. Algunes creences errònies habituals (part 1).
- d. Pràctica de la setmana: Les pedres (part 1)

10. Les creences errònies (ii)

- a. Algunes creences errònies habituals (part 2)
- b. Pràctica de la setmana: Les pedres (part 2)

11. El personatge (iv): Els dos advocats del personatge: culpa i justificació

- a. Per a què serveixen la culpa i la justificació
- b. La comprensió i l'autoestima verdadera com a camí per transcendir la culpa i la justificació
- c. Pràctica de la setmana 1: Reflexió sincera
- d. Pràctica de la setmana 2: Repetició de la dinàmica feta a classe (el Sant i el Dimoni)

12. La por i l'aferrament (i)

- a. Utilitat de la por
- b. Què fer amb les pors basades en perills imaginaris
- c. Pràctica de la setmana: Què faig amb la por? Propostes psicològiques concretes

13.La por i l'aferrament (ii)

- a. El Treball amb les 5 pors fonamentals
 - i. L'abandonament
 - ii. Enfrontar
 - iii. Perdre
 - iv. Mort
 - v. Gaudir
- b. Pràctica de la setmana 1: Passeig per la naturalesa
- c. Pràctica de la setmana 2: Empènyer una paret
- d. Pràctica de la setmana 3: Centrament

14.El personatge (v): Les cançons psicològiques

- a. Pensem o som pensats?
- b. Què fer amb els pensaments repetitius habituals que no aporten valor a la nostra vida
- c. Pràctica de la setmana: Els 40 principals

15.La vida com a joc i entrega

- a. Els jocs dels adults: relació entre divertiment i aprenentatge
- b. Com convertir la vida en un joc de descoberta

- c. Pràctica de la setmana: 15 jocs d'autoconeixement per integrar a la vida quotidiana

16.La màquina humana (i): Ment, Emoció i Cos

- a. Relacions entre l'esfera emocional, la ment i el cos
- b. Actuacions conscients sobre les 3 funcions que afavoreixen un creixement equilibrat
- c. Pràctica de la setmana: Observació de postures i els seus estats associats

17.Les relacions amb els altres (i): L'efecte mirall

- a. Un fenomen extraordinari i sorprenent
- b. Com utilitzar l'efecte mirall per l'autoconeixement
- c. Pràctica de la setmana: Buscar troncs

18.La identificació o estat de son

- a. Els dos primers estats de consciència: son i vigília
- b. La vida se'ns menja: La identificació.
- c. Com viure la vida i deixar de ser viscuts per ella
- d. Pràctica de la setmana 1: Pel·lícula recomanada
- e. Pràctica de la setmana 2: La pràctica d'Adam

19.La Presència (i)

- a. El tercer estat de consciència
- b. Com atrapar el moment, vivint des de la presència conscient
- c. Pràctica de la setmana: La pràctica del clatell

20. Les dues Línies de la Vida

- a. La línia Horitzontal i la línia Vertical: característiques
- b. Com pujar per la línia Vertical
- c. Pràctica de la setmana: Reflexió individual

21. El personatge (vi): Les 3 angoixes del personatge

- a. Angoixa d'identitat, de soledat i d'impotència
- b. El Treball amb les 3 angoixes
- c. Pràctica de la setmana: Observació de l'angoixa dominant

22. Les relacions amb els altres (ii): La crítica, l'ajuda i el respecte

- a. Diferenciar la crítica que aporta valor de la que no
- b. El Treball amb les 4 regles d'or de l'ajuda i el respecte
- c. Pràctica de la setmana 1: Fet i amagar amb la crítica
- d. Pràctica de la setmana 2: Pràctica amb les 4 regles d'or de l'ajuda

23. Les etapes de la vida (i): La infantesa

- a. La brillantor de l'essencial en els infants
- b. Com recuperar els valors de l'infant sense deixar de ser adults
- c. Pràctica de la setmana: 4 pràctiques per reconnectar amb el/la nen/a interior

24. La Meditació i el Silenci (i)

- a. El camí de la meditació, a qui va dirigit?
- b. Qüestions pràctiques sobre la meditació
- c. Pràctica de la setmana: Experimentar amb el recull d'àudios de meditacions

25.El sentit de l'humor

- a. Tipus d'humor: de més a menys consciència
- b. Beneficis i límits de l'humor
- c. Com desenvolupar el sentit de l'humor
- d. Pràctica de la setmana: *Monty Python's life*

26.L'avanç en el treball interior (i)

- a. Què significa avançar?
- b. Com avançar en el treball interior i com sostenir l'avanç
- c. Pràctica de la setmana: Els arguments del llop negre

27.La Meditació i el Silenci (ii)

- a. Beneficis de la meditació
- b. Tipus de meditació. Quina escullo a cada moment?
- c. Pràctica de la setmana: meditació *Dotgen*

28.L'avanç en el treball interior (ii)

- a. Els 9 indicadors principals de què s'està avançant en el Treball interior
- b. Pràctica de la setmana: Observació dels indicadors a la pròpia vida

29.El desig i el patiment

- a. Quina relació hi ha entre el desig i el patiment?
- b. Com desenvolupar una relació sana amb el desig
- c. Pràctica de la setmana: La campaneta

30.La pel·lícula del curs (i)

- a. Visionat de la pel·lícula del curs, relacionada amb el treball que hem dut a terme durant els últims vuit mesos
- b. La pràctica de la setmana: El protagonista ets tu

31.La pel·lícula del curs (ii)

- a. Interpretació compartida de la pel·lícula del curs
- b. La pràctica de la setmana: Les capes de profunditat

32.L'Art com a camí d'autoconeixement

- a. Art objectiu i art subjectiu
- b. Com aprofitar l'art per créixer internament
- c. Pràctica de la setmana: El bany d'art

33.L'Escola de Vida

- a. Quins són els indicadors principals per reconèixer un/a veritable mestre/a
- b. Com trobar l'equilibri entre el Ser i el Saber
- c. Pràctica de la setmana: L'equilibri per accedir a la comprensió



SEGON CURS – GRUPS BLANCS

1. Els Moviments

- a. La importància del cos i la pràctica dels Moviments
- b. El treball proposat al Centre: L'Euritmia.
- c. Pràctica de la setmana: invitació a fer una sessió de prova amb el grup d'Euritmia del Centre i descobrir aquesta meravellosa eina de treball.

2. La Música

- a. De quina manera la Música ens pot ajudar a despertar del son de la consciència
- b. La pràctica amb la música al Centre: el cant gregorià, els mantres, l'Euritmia i l'escolta conscient de peces seleccionades

- c. Pràctica de la setmana: invitació a conèixer el grup de cant del Centre

3. L'Autoestima

- a. Formes ignorants d'autoestima
- b. Com desenvolupar una sana autoestima?
- c. Pràctica de la setmana 1: Pel·lícula recomanada relacionada amb el tema
- d. Pràctica de la setmana 2: Arriben les notes!

4. L'Amor conscient

- a. Com distingir l'amor autèntic de l'amor interessat
- b. Com desenvolupar l'amor conscient
- c. Pràctica de la setmana 1: Un centrament
- d. Pràctica de la setmana 2: Una reflexió

5. Les relacions amb els altres (iii)/Les etapes de la vida (ii): La relació de parella i els fills

- a. Els 4 nivells de l'amor i la relació amb la parella i amb els fills
- b. Com convertir les relacions en un espai de creixement, d'amor i de respecte
- c. Pràctica de la setmana: Lectura recomanada

6. Els fruits de l'amor conscient

- a. Els fruits que apareixen darrere l'amor conscient
- b. Com identificar els fruits en un/a mateix/a i en els altres
- c. Pràctica de la setmana: El cistell

7. La relació amb els altres (iv): La compassió

- a. Com diferenciar la compassió de la falsa compassió
- b. Com desenvolupar el valor de la compassió

- c. Pràctica de la setmana: Comprar el diari

8. Acceptologia

- a. Com diferenciar l'acceptació de la resignació i el conformisme
- b. Quins requisits són necessaris perquè l'acceptació sigui natural i sàvia

- c. Pràctica de la setmana: Caminar sense anar enlloc

9. L'autoobservació (ii) (aprofundiment 1)

- a. Diferències entre autoobservació i presència
- b. Com transcendir els obstacles i errors habituals i reconèixer els bons símptomes

- c. Pràctica de la setmana: La redacció

10. L'autoobservació (iii) (aprofundiment 2)

- a. Com desenvolupar una observació profunda i transformadora del personatge

- b. Pràctica de la setmana: Observació de les categories

11. La màquina humana (ii)

- a. Centres en desequilibri: hiperfunció i hipofunció

- b. Com equilibrar els centres (intel·lectual, emocional i energètic)
- c. Síntomes de l'equilibri dels centres
- d. Pràctica de la setmana: Propòsits savis per promoure l'equilibri dels centres

12.L'escala emocional (i)

- a. Diferència entre sentiments i emocions. L'escala emocional
- b. Com accedir a la funció més elevada de les emocions
- c. Pràctica de la setmana: Observació de l'origen de les emocions

13.L'escala emocional (ii)

- a. Apunt sobre les principals emocions i sentiments
- b. No hi ha emocions dolentes, només males relacions amb les emocions. Com desenvolupar una relació sàvia amb l'esfera emocional
- c. Pràctica de la setmana: El Saber i la Comprensió

14.El personatge (vii): Les 7 mecanicitats capitals

- a. Com rescatar les perles ocultes darrere les principals mecanicitats del personatge
- b. Quin propòsit d'amor s'amaga darrere la gula, la ira, l'enveja, la cobdícia, la supèrbia, la luxúria i la mandra?
- c. Pràctica de la setmana: El ball de màscares

15.Imatges Arquetípiques (ii): El sentit del Nadal

- a. La història del Nadal i el sorprenent paral·lelisme amb altres tradicions
- b. Com aprofitar el Nadal per créixer interiorment, independentment de les creences de cadascú
- c. Pràctica de la setmana: La Missa del Gall

16. La relació amb els altres (v): Manipulació, competitivitat i solitud

- a. Quines lliçons de vida s'amaguen darrere formes egoistes com la manipulació o la competitivitat?
- b. Com aprendre a estar sols sense sentir-nos sols
- c. Pràctica de la setmana: El Retir

17. El personatge (viii): La 'pose' espiritual

- a. El personatge es posa una túnica: l'ego místic
- b. Com anar més enllà de l'ego espiritual. La maduresa interior
- c. Pràctica de la setmana: La llista de prejudicis

18. Ètica i Moral

- a. Diferència entre moral i ètica
- b. Com transcendir la moral per arribar a l'ètica
- c. Pràctica de la setmana 1: La meditació de l'Àngel i el Dimoni
- d. Pràctica de la setmana 2: La retrospectiva

19. El Treball i la relació amb un mateix

- a. Com desenvolupar una relació harmònica amb un/a mateix/a en el marc d'un Treball interior
- b. Pràctica de la setmana 1: El grau de patiment
- c. Pràctica de la setmana 2: Regant la planta

20. Les idees-força: La veritat i el coneixement

- a. Com reconèixer les influències més nutritives pel nostre creixement
- b. Pràctica de la setmana: El Temple de Delfos

21. La màquina humana (iii): La memòria

- a. Tipus de memòria: la memòria dels diferents centres (intel·lectual, emocional, instintiva i motora)
- b. Com alliberar-se de les càrregues del passat
- c. Pràctica de la setmana 1: Alimentar la reminiscència
- d. Pràctica de la setmana 2: Meditació de transformació de conflictes amb els altres

22. Materialisme i espiritualitat

- a. Ser i Tenir: compatibilitats i incompatibilitats
- b. Com desenvolupar una relació sana amb la materialitat sense deixar de viure en l'abundància
- c. Pràctica de la setmana: La pregunta incòmoda

23. La relació amb els altres (vi): Treball interior i vida laboral

- a. Nivells de comprensió al treball laboral

- b. Com pujar de nivell i afavorir una relació harmònica amb la feina
- c. Pràctica de la setmana: La setmana dels despertadors laborals

24. La pel·lícula del curs

- a. Visionat de la pel·lícula i interpretació durant el passí
- b. Pràctica de la setmana: Dibuixa el teu asteroide

25. Autoenganys i patologies habituals del Treball interior

- a. Com identificar els principals autoenganys dins el marc del Treball interior
- b. Pràctica de la setmana: La Resistència

26. La relació amb els altres (vii): El perdó

- a. La in-cultura del perdó
- b. Com ho faig per perdonar quan la ràbia i el rebuig em consumeix?
- c. Pràctica de la setmana: Meditació del perdó

27. Pensament relatiu (i): El Temps i l'Espai (i)

- a. Una visió del temps i l'espai que trencarà tots els nostres esquemes
- b. Utilitat d'aquesta visió pel nostre creixement
- c. Pràctica de la setmana 1: Pel·lícula recomanada
- d. Pràctica de la setmana 2: Paradoxes temporals

28. Pensament relatiu (ii): El Temps i l'Espai (ii)

- a. Una visió del temps i l'espai que trencarà tots els nostres esquemes (part 2)
- b. Pràctica de la setmana 1: Pel·lícula recomanada

- c. Pràctica de la setmana 2: El miracle de l'existència

29. Pensament relatiu (iii): Les Lleis Universals (i)

- a. Relació entre el coneixement de les lleis universals y el treball interior. Aplicació a la vida quotidiana
- b. La Llei del 3 i del 7
- c. La Llei del Retorn
- d. Pràctica de la setmana 1: Estaven tots bojos?
- e. Pràctica de la setmana 2: Experiències cosmològiques

30. Pensament relatiu (iv): Les Lleis Universals (ii)

- a. La Llei d'Atracció o afinitat vibracional
- b. Aplicació de la llei a la vida quotidiana més enllà del pensament màgic-infantil
- c. Pràctica de la setmana 1: Acompanyar un infant a l'escola
- d. Pràctica de la setmana 2: Atraure l'essencial

31. Pensament relatiu (v): Les Lleis Universals (iii)

- a. La Llei de Recurrència o Correspondència
- b. Comentari psicològic de la Llei des de l'òptica del Treball interior. Aplicació de la llei a la vida quotidiana

- c. Pràctica de la setmana 1: Pel·lícula recomanada
- d. Pràctica de la setmana 2: Jugar a un joc de taula

32. Pensament relatiu (vi): Les Lleis Universals (iv)

- a. La Llei de Causa-Efecte (*Karma-Dharma*)
- b. Comprendre la Llei a la vida quotidiana. Aplicacions pràctiques
- c. Pràctica de la setmana: Agafa una formiga

33. Pensament relatiu (vii): Les Lleis Universals (v)

- a. La Llei d'Evolució-Involució (*Samsara*)
- b. Com aprofitar el contacte amb la naturalesa com a mitjà de connexió amb l'essencial
- c. Pràctica de la setmana: Una excursió inoblidable



TERCER CURS – GRUPS GROCS

1. Presència (ii): Estudi de l'Atenció

- a. Nivells en el desenvolupament de l'atenció
- b. Com pujar de nivell vers l'Atenció Plena
- c. Pràctica de la setmana: Col·lecció d'experiències de presència

2. Presència (iii): Aprofundiment

- a. Com integrar la presència a la vida quotidiana. Eines
- b. Pràctica de la setmana: Col·lecció d'experiències de presència

3. Personalitat i caràcter

- a. Com anar més enllà de la falsa personalitat

- b. El caràcter i la personalitat en el marc del Treball interior
- c. Pràctica de la setmana: El Joc de Trons

4. Els Temperaments

- a. Els 4 Temperaments
- b. Com viure el propi temperament en plenitud
- c. Pràctica de la setmana: 1, 2, 3, 4

5. La relació amb els altres (viii): Saber escoltar

- a. Avantatges de saber escoltar
- b. Com aprendre a escoltar. Requisits
- c. Pràctica de la setmana: Canvi de paradigma

6. La màquina humana (iv): El cos físic

- a. Funcions del cos físic
- b. La malaltia del cos físic
- c. Com alimentar de forma saludable el cos físic
- d. Pràctica de la setmana: Canvis alimentaris: poc és molt

7. La màquina humana (v): El cos energètic

- a. L'anatomia oculta de la màquina humana: els cossos subtils
- b. Funcions del cos energètic o vital
- c. Com alimentar de forma equilibrada el cos energètic

- d. Anatomia del cos vital: Els xacres i els *nadis*
- e. Pràctica de la setmana: Els lladres d'energia

8. La màquina humana (vi): El cos emocional i el cos mental

- a. Funcions del cos emocional i el cos mental
- b. Com alimentar de forma saludable el cos mental i emocional
- c. Pràctica de la setmana: Les Eco-impressions

9. Els somnis (i)

- a. La principal funció dels somnis
- b. És útil interpretar els somnis?
- c. Pràctica de la setmana: Jugar a interpretar

10. Els somnis (ii): Experiències conscients

- a. Creences errònies i mites sobre els somnis lúcids i el desdoblament
- b. Utilitat d'aquestes experiències pel nostre desenvolupament interior
- c. Pràctica de la setmana: Indiana Jones

11. Les etapes de la vida (iii): La vellesa

- a. Quines diferències hi ha entre un/a vell/a i un ancià/na?
- b. Com desenvolupar l'ancianitat tinguem l'edat que tinguem

- c. Pràctica de la setmana: El grau d'ancianitat

12.La mort (i)

- a. Visionat de la pel·lícula del curs, relacionada amb la realitat de la mort
- b. Pràctica de la setmana: La mort, una realitat incòmoda

13.La mort (ii)

- a. Comentari de la pel·lícula del curs (reflexions compartides sobre la mort)
- b. Com enfocar la mort de forma sàvia
- c. Pràctica de la setmana: La fi del món

14.La mort (iii)

- a. La mort, un misteri? Les experiències d'aproximació a la mort
- b. Les tradicions i el més enllà: Els plans subtils
- c. Pràctica de la setmana: Un vídeo recomanat

15.La mort (iv)

- a. La visió tibetana: El *Bar-do*
- b. Apunt sobre els fenòmens paranormals
- c. Pràctica de la setmana: Una pel·lícula recomanada

16. La intuïció

- a. Diferència entre intuïció i pressentiment
- b. Com desenvolupar la intuïció a les nostres vides
- c. Pràctica de la setmana: Intenció i obertura

17. Imatges Arquetípiques (iii): El món arquetípic

- a. Les imatges arquetípiques com a eina de creixement
- b. Com utilitzar les imatges arquetípiques
- c. Pràctica de la setmana: Construeix el teu Panteó

18. Imatges Arquetípiques (iv): Contes, mites i llegendes

- a. La funció més elevada dels contes, mites i llegendes
- b. Com ens poden ajudar a despertar els contes, mites i llegendes
- c. Pràctica de la setmana: Anem a l'Òpera!

19. Imatges Arquetípiques (v): L'Odissea (part 1)

- a. Visionat de la primera part de l'Odissea i interpretació durant el passi
- b. Pràctica de la setmana: Inventa un mite

20. Imatges Arquetípiques (vi): L'Odissea (part 2)

- a. Visionat de la segona part de l'Odissea i interpretació durant el passi
- b. Pràctica de la setmana: Tots som Ulisses

21. La connexió amb la Totalitat

- a. Actualització de la paraula 'oració'
- b. Com promoure la connexió amb la Totalitat
- c. Pràctica de la setmana 1: El teu Temple
- d. Pràctica de la setmana 2: Una oració actualitzada

22. Fe, Il·luminació i Misteri

- a. Reformular les paraules: una actualització necessària
- b. La fe, la il·luminació i el misteri des d'una perspectiva laica
- c. Pràctica de la setmana: Buscar la fe per la ciutat

23. Destí, Propòsit, Missió i Vocació

- a. Diferència entre destí, propòsit, missió i vocació
- b. Desmuntant creences errònies sobre aquests termes
- c. Pràctica de la setmana: El *taiji* del Cel i la Terra

24. La relació amb els altres (ix): Sexualitat i realització espiritual (i)

- a. Com desenvolupar una relació sàvia i natural amb la sexualitat
- b. Pràctica de la setmana: 4 experiències senzilles

25. La relació amb els altres (x): Sexualitat i realització espiritual (ii)

- a. El Tantrisme: mites i creences errònies
- b. Com aprofitar la sexualitat per créixer internament
- c. Pràctica de la setmana: L'Auto-Test

26.El Centre de Gravetat Permanent

- a. A la recerca d'allò Permanent en nosaltres
- b. Com crear un centre de gravetat permanent
- c. Pràctica de la setmana: La setmana d'en Franco Battiato

27.La naturalesa superior

- a. Mapa de la naturalesa superior de l'ésser humà
- b. Com promoure la connexió amb la naturalesa superior
- c. Pràctica de la setmana: L'Ànima de Fang

28.La relació amb els altres (xi): El poder del So i la Paraula

- a. Per a què serveixen els *mantres*?
- b. Com utilitzar la paraula de forma sàvia
- c. Pràctica de la setmana 1: L'efecte de les Paraules
- d. Pràctica de la setmana 2: Resignificació de les paraules que et fan patir

29.La relació amb els altres (xii): Evolució social i evolució individual

- a. Relació entre l'evolució social i l'evolució individual

- b. Com desenvolupar la comprensió i la tolerància envers la societat
- c. Pràctica de la setmana: La pràctica del Telenotícies

30. La màquina humana (vii): La transformació de les impressions

- a. La transformació alquímica: com transformar el plom en or
- b. Pràctica de la setmana: La pedra filosofal

31. Les 3 grans transformacions

- a. Les principals transformacions es produeixen dins nostre: morir, néixer i servir
- b. Pràctica de la setmana: 10 experiències del morir-néixer a la vida quotidiana

32. Els regals del Centre

- a. Els regals que us emporteu del Centre
- b. Els regals que heu fet al Centre
- c. Pràctica de la setmana: El gran sopar!



Recorda que al Centre tan sols posem al teu abast **eines concretes, pràctiques i útils** perquè et puguis conèixer realment. Tu fas la feina.

Recorda també que el **primer curs** comença la primera setmana d'octubre, i que per obtenir més informació o inscriure't, ho pots fer al WhatsApp 671 624 775 o al correu **prieure10@gmail.com**

Estem aquí per ajudar-te.

