

# **CURSO ANUAL DE CRECIMIENTO** **PERSONAL EN “LA SALA DE ESTAR”**

**Objetivo: #HAZTELOFACIL**

## **SESIONES DE CRECIMIENTO PERSONAL**

Las sesiones de crecimiento personal son encuentros de reflexión, aprendizaje y compartir.

*El objetivo de cada sesión lo marcas tú.* Respeto absoluto, por mi parte y la del grupo, para que te expreses y o no.

Los valores que se establecen son: respeto, honestidad, bondad y compañerismo

Los temas a tratar son variados y útiles para nuestro día a día. Hablamos de emociones, sentimientos, actitudes, etc.

- Día: Todos los miércoles
- Horario: 18:45 - 20:15
- El número máximo es de 13 personas
- Tarifa mensual: 43€
- Precio por sesión: 15€
- Imparte: Soraya Soler

El desarrollo de las sesiones es el siguiente:

### **GUÓN**

- FRASE INICIAL
- DEBATE (Qué te inspira la frase)
- TEORIA A TRATAR
- PRÁCTICA (Dinámicas)
- COMPARTIR
- MEDITACIÓN / VISUALIZACIÓN
- MANTRA FINAL A TRABAJAR ESA SEMANA (Seguiremos un libro concreto)
- SEGUIMIENTO (Cada persona tendrá su “libreta de curso”)

Teléfono de contacto: La Sala de Estar (626 59 17 63)

Web: [www.sorayasoler.com](http://www.sorayasoler.com)

- **TEMAS A TRATAR EL PRIMER CUATRIMESTRE** -

**TEMAS SEPTIEMBRE:**

- Comunicación no verbal I
- Comunicación no verbal II
- El compromiso I
- El compromiso II

**TEMAS OCTUBRE:**

- Hatha yoga
- El silencio
- La escucha I
- La escucha II

**TEMAS NOVIEMBRE**

- El ego I
- El ego II
- La esencia I
- La esencia II

**TEMAS DICIEMBRE:**

- El cariño
- La amistad
- La familia

*“Tú vales mucho, no importa que los demás sean incapaces de verlo. Verás como antes o después el mundo entero lo descubre”*