

CONTINGUT

Oferim tres anys per explorar, compartir, ensenyar i aprendre l'art de viure.

Cada any consta de cinc mòduls, un corresponent a cada saviesa amb un total de 15 h. per mòdul (2.15 h. per sessió).

Pots escollir l'itinerari de la Universit@rt {1, 2 o 3} que millor encaixi amb el teu moment vital i personal.

LA SAVIESA CORPORAL

El nostre **cos** és el nostre mitjà de transport i de relació amb el món. A través d'ell es comuniquen el nostre món interior i exterior. Aquesta saviesa pretén proporcionar experiències especials i fomentar la consciència corporal, l'expressivitat i la sensibilitat. Es tracta de fer un diàleg que creï ponts bidireccionals que connectin ambdós mons.

LA SAVIESA ESPIRITUAL

Els individus no existim independentment dels altres, la nostra supervivència és producte de la nostra interconnectivitat i interdependència. Aquesta interconnexió amb el Tot ha estat la clau de la supervivència del planeta. Per mantenir el cor obert als altres hem de ser íntegres amb nosaltres mateixos. Cal preservar el do de la vida i, per fer-ho hem de partir de la nostra serenitat i pau interior.

LA SAVIESA RELACIONAL

La nostra visió del qui som condiona la nostra visió del món, trobem allò que busquem i donem allò que som. Treballarem amb la nostra percepció i interpretació de la nostra realitat descobrint que hi ha moltes eines transformadores. Transitarem per l'espai poderós on la paraula esdevé aliada de la cultura de la pau que ens permet trenar relacions més honestes i de major qualitat.

LA SAVIESA MENTAL

La nostra ment crea. De fet és allí on hi rau tot: tots els records, somnis, imaginació, pensaments, raó, emocions, aprenentatges, vivències, experiències; també tot allò que ens ha arribat a través dels nostres sentits, en siguem o no conscients. La nostra ment és poderosa, és el regne de tot allò que encara no és però pot esdevenir si activem el doll interior de recursos, d'imaginació, de somnis i creativitat.

LA SAVIESA EMOCIONAL

De forma molt vivencial i pràctica recorrerem tots els matisos i combinacions d'aquest Arc de Sant Martí que aporta llum i color a la nostra vida. Recorrerem afectes com la pau, la serenitat, la plenitud, la joia, i connectarem amb espais interiors de silenci i soledat. Penetrarem en territoris nous i incerts que activaran totes les nostres capacitats exploradores, la valentia, la gosadia, l'atreviment i l'alegria; fent de les nostres emocions unes aliades i connectant-nos a fonts afectives més netes, sostenibles i ecològiques.

DADES GENERALS

Període: octubre 2014 - juny 2015
Horari: dimarts de 19 a 21.15 h.
Hores totals curs: 80 h.
Preu trimestral: Amics de Fundació ÀMBIT: 95€ / Altres: 125€
Preu mòdul: Amics de Fundació ÀMBIT: 70€ / Altres: 90€
Lloc: ÀMBIT-Sant Andreu. Recinte Fabra i Coats. C/ Sant Adrià, 20. 08030 Barcelona.
Places: 30 per grup.

MATRÍCULA:

Del 15 de juny al 20 de juliol i de l'1 al 15 de setembre.
Setembre: Matrícula per mòduls (en funció de les places disponibles)

CAL SOL · LICITAR PLAÇA A:

fundacio@fundacioambit.org o al tel. 647 742 140
(De 15.30 a 20.30 h.)

UN COP CONFIRMADA:

- Fer l'ingrés al n^o de Compte Corrent de la Caixa: 2100-0788-68-0200245272
- Remetre còpia del comprovant al correu electrònic de la Fundació, posant-hi el nom i el concepte.
- Domiciliació c/c.

Rigorós atorgament de places per ordre de matrícula.

DIRECCIÓ I COORDINACIÓ

Direcció: **Jaume Soler** i **Maria Mercè Conangla**
Coordinadors mòdul:
SAVIESA CORPORAL: **Anna M. Cruspinera**
SAVIESA ESPIRITUAL: **Dolors Marlet**
SAVIESA RELACIONAL: **Ana Sáez**
SAVIESA MENTAL: **Xavier Guix**
SAVIESA EMOCIONAL: **Rosa Bayot**
Secretaria i atenció a les persones: **Josepa Capellán**

PROFESSORAT COMPROMÈS AMB EL PROJECTE

Marta Anguera. Dietista-Nutricionista · **Rosa Bayot.** Infermera, Coordinadora formació ACES · **Maria Rosa Bertrán.** Coach · **Rafel Bisquerra.** Director del Màster d'Educació Emocional de la UB · **Antonio Bolinches.** Psicòleg, sexòleg, escriptor i creador de la Teràpia vital · **Albert Bover.** Psicòleg i formador · **Vanessa Carral.** Psicòloga, formadora en educació · **Rosa Casafont.** Metge, en Neurociències i escriptora · **Núria Chiva.** Coach, formadora i directora d'encaminat.com · **Mercè Conangla.** Psicòloga, infermera, escriptora, directora del Màster en Ecologia Emocional · **Anna Cruspinera.** Infermera, responsable Programa Cuid@t de F. ÀMBIT · **Michel Donadeu.** Soci fundador de l'Associació Ibèrica de Pranic Healing per Europa (AL-PHE) · **Rosa Escolà.** Coordinadora de Estudis Contemplatius · **Àngels Ferrao.** Infermera, diplomada en psicologia clínica · **Baldi Figueras.** Formador en desenvolupament personal, organitzatiu i coach · **Josep M. Gasset.** Homeòpata, acupuntor, terapeuta · **Paula Gelpi.** Experta en treball corporal · **Núria Grasses.** Coach · **Xavier Guix.** Psicòleg, escriptor, director de l'Observatori de Creixement Personal de F. ÀMBIT · **Gaspar Hernández.** Periodista, escriptor, L'Ofici de Viure, CatRàdio · **Cecilia Jaques.** Bibliotecària · **Federico Javaloy.** Professor de Psicologia social de la UB · **Sandra Mateu.** Pedagoga i mestra · **Xavier Mardicó.** Fisioterapeuta-Osteòpata · **Meritxell Martí.** Dra. en Humanitats i escriptora · **Artur Massana.** Filòsof i membre de LeadlearningLab. · **Ana Mena.** Artista. Facilitadora de tallers creatius · **Mar Muro.** Psicòloga · **Berta Meneses.** Llic. Ciències químiques i teologia. Religiosa i mestre zen · **Núria Molina.** Filòsofa, arteràpata i formadora en ecologia emocional · **Carlos Ocho.** Hay Teacher, Màster en Desenvolupament Personal i Lideratge, UB. Comunicació Eficaz - EADA · **Tània Palomares.** Professora de ioga · **Alba Pa-yàs.** Psicoterapeuta, Directora IPIR Bcn · **Irene Pellicer.** Experta en educació física, "Educació emocional en moviment" · **Alberto Pérez.** Coach transformacional en Connexió Natura · **Franc Ponti.** Director del Centre d'Innovació d'EADA · **Jordi Pujol.** Fisioterapeuta de Punterapèutic i Cooperació Fisiogestió · **Lluís Riola.** Director de Breathing i del Programa "Capacitats" d'Esports3 · **Eva Rodellas.** Directora London English School, poetessa · **Ana Sáez.** Infermera, responsable Programa Cuid@t de F. ÀMBIT · **Cristina Salvador.** Periodista i consultora de comunicació, Directora d'aPortada Comunicació · **Jaume Soler.** Director de la Universit@rt del viure i president de F. ÀMBIT, creador de l'Ecologia Emocional · **Anna Soriano.** Psicòloga, i formadora, El despertador · **Miriam Subirana.** Escriptora, Dra. en Belles Arts, "Yesouis" · **Josep Torradeflot.** Enginyer i humanista · **Josep Ll. Vázquez.** Dr. en Filosofia i Teologia, President Institut Emmanuel Mounier de Catalunya · **Miquel Vidal.** Consultor i Assoc. The Natural Step · **Jordi Vilà.** Coach i facilitador · **Teresa Viñals.** Mestre, Llic. Belles Arts · **Mònica Zabala.** Coach. Formadora experta en llenguatge positiu.



facebook.com/fundacioambit

twitter.com/fundacioambit

ÀMBIT - Sant Andreu
Recinte Fabra i Coats
Carrer de Sant Adrià, 20
08030 Barcelona

ÀMBIT - Rocafort
Rocafort, 242 bis, 3r
08029 Barcelona
Telèfon: 647 742 140

fundacio@fundacioambit.org
www.fundacioambit.org
www.ecologiaemocional.org



PROGRAMA 2014/2015 UNIVERSIT@RT DEL VIURE

Estimat amic
No s'adona que tot allò que succeeix és un començament?
I començar és per si mateix tan bonic!
Deixi que la vida li esdevingui!
Cregui'm: la vida té raó en tots els casos.

Rilke



Programa reconegut pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya

PRESENTACIÓ

TOT ALLÒ QUE ENS CAL SABER PER VIURE I NO
ENS HAN ENSENYAT

- **Universi@rt del viure**
per treballar les 5 savieses que conformen l'art del viure
- **Universi@rt del viure**
per compartir vivències i espais de creixement personal
- **Universi@rt del viure**
per experimentar sensacions i emocions
- **Universi@rt del viure**
per connectar amb la ment i el cor
- **Universi@rt del viure**
per gaudir de les petites i grans coses de la vida
- **Universi@rt del viure**
per nodrir l'esperit
- **Universi@rt del viure**
per treballar i integrar les parts que ens constitueixen
- **Universi@rt del viure**
per millorar les competències en gestió emocional
- **Universi@rt del viure**
per extraure tot el doll de creativitat que portem dins
- **Universi@rt del viure**
perquè mai és massa tard per aprendre!

El projecte de la **Universitat de la Vida** parteix de la premissa que mai acaba el nostre procés d'educació i del convenciment que hem de continuar desenvolupant-nos i evolucionant com éssers humans al llarg de tota la nostra trajectòria vital.

Universi@rt del viure, és el nou projecte social del *Institut del Creixement Personal* de la **Fundació ÀMBIT ECOLOGIA EMOCIONAL**. Neix amb voluntat de servei i està basat en la generositat de tots els professionals que hi participen. Ells aporten coneixements, temps i il·lusió de forma gratuïta a fi de fer viable la missió de la **Fundació**: col·laborar en la millora i creixement de les persones perquè només així millorarà també el nostre món.

Esperem que aquest projecte us generi el mateix entusiasme, passió i amor que sentim els que l'hem preparat. Cada curs compta amb un mòdul de cadascuna de les cinc savieses.

La **Universit@rt del viure**, aquest espai d'experiència compartida ens espera a tots. Una abraçada!

Jaume Soler i Lleont
Director de la Universit@rt del viure
President Fundació ÀMBIT ECOLOGIA EMOCIONAL

SAVIESA CORPORAL I

- Setembre 30** DE LA CONSCIÈNCIA CORPORAL A LA FELICITAT per P. Gelpi, I. Pellicer, V. Carral
- Octubre 07** EL DESPERTAR DELS SENTITS MITJANÇANT EL COS per P. Gelpi, I. Pellicer, V. Carral
- Octubre 14** ELS PEUS QUE ENS CONNECTEN AMB LA SAVIESA per P. Gelpi, I. Pellicer, V. Carral
- Octubre 21** L'ABORIGEN I LA DANSA PRIMITIVA. PETJADES A LA TERRA per P. Gelpi, I. Pellicer, V. Carral
- Octubre 28** PETJADES A LA TERRA. per P. Gelpi, I. Pellicer, V. Carral
- Novembre 04** L'EQUILIBRI DE LES EMOCIONS I DEL COS A TRAVÉS DEL MOVIMENT I DE LA QUIETUD per Josep M. Gasset
- Novembre 11** TEIXINT VIVÈNCIES per Anna Cruspinera

SAVIESA ESPIRITUAL I

- Novembre 18** MEDITACIÓ ZEN I VIDA QUOTIDIANA per Berta Meneses
- Novembre 25** MEDITACIÓ ZEN I VACUITAT per Josep M. Gasset
- Desembre 02** MEDITACIÓ I ATENCIÓ PLENA per Rosa Escolá
- Desembre 09** LA VIDA SENTIDA per Xavier Guix
- Desembre 16** INTRODUCCIÓ AL PERSONALISME D'EMMANUEL MOUNIER per Josep Ll. Vázquez
- Gener 13** TEIXINT VIVÈNCIES per Dolores Marlet

SAVIESA RELACIONAL I

- Gener 20** LES PARAULES I LA VIDA per M. Mercè Conangla
- Gener 27** CONVERSES AMB UN MATEIX per Jaume Soler
- Febrer 03** ENTRE LA CURIOSITAT I LA INCERTESA per Josep Torradeflot
- Febrer 10** COMUNICACIÓ I CONFIANÇA per Cristina Salvador
- Febrer 17** 10..... I L'AUTOESTIMA per Carlos Ocho
- Febrer 24** UN PASSEIG PER LA VIDA per Anna Cruspinera, Ana Sáez
- Març 03** TEIXINT VIVÈNCIES per Ana Sáez

SAVIESA MENTAL I

- Març 10** MENT I REPRESENTACIÓ MENTAL per Xavier Guix
- Març 17** INTEL·LIGÈNCIA CREATIVA per Miriam Subirana
- Març 24** NEUROCIÈNCIES I CREATIVITAT per Franc Ponti
- Abril 07** EL MÓN SIMBÒLIC I L'INCONSCIENT per Xavier Guix
- Abril 14** ELS MITES DE LA CREATIVITAT INDIVIDUAL I COM ENTERRAR-LOS per Franc Ponti
- Abril 21** SOMNIS per Xavier Guix
- Abril 28** TEIXINT VIVÈNCIES per Xavier Guix

SAVIESA EMOCIONAL I

- Maig 05** LA PLUJA FINA DE LA TRISTESA per Mercè Conangla
- Maig 12** EL MEU DIARI EMOCIONAL per Sandra Mateu
- Maig 19** LA VIDA: UNA UNIVERSIT@RT per Jaume Soler
- Maig 26** UN VIATGE EMOCIONAL per Núria Chiva
- Juny 02** EL SOL DE L'ALEGRIA per Àngels Ferrao
- Juny 09** EMOCIONS, COLORS I PAISSATGES per Ana Sáez i Anna Cruspinera
- Juny 16** TEIXINT VIVÈNCIES per Rosa Bayot

SAVIESA ESPIRITUAL II

- Setembre 30** L'ESPIRITUALITAT A TRAVÉS DE LA DEVOCIÓ A LA VIDA. L'HERÈNCIA ESPIRITUAL DE L'ÍNDIA per Tània Palomares
- Octubre 07** L'ACCEPTACIÓ COM A EINA DE SUPERACIÓ. UNA VISIÓ DES DE L'ISLAM per Tània Palomares
- Octubre 14** L'AIGUA TORNA A L'OCEÀ: LA VIA MÍSTICA CRISTIANA per Tània Palomares
- Octubre 21** MIRADA EN PROFUNDITAT: BUDISME ZEN per Tània Palomares
- Octubre 28** COMPRENDRE LA MENT PER COMPRENDRE EL MÓN: LES 4 VIRTUTS DE LA MENT ESPIRITUAL per Tània Palomares
- Novembre 04** MIRADA INTERIOR: TRANSFORMACIÓ ESPIRITUAL DE LA MENT per Tània Palomares
- Novembre 11** TEIXINT VIVÈNCIES: INSPIRAT! per Tània Palomares

SAVIESA RELACIONAL II

- Novembre 18** TU I JO SOM SIS per A. Bolinches
- Novembre 25** L'ART D'ESCOLTAR per Ana Sáez i Anna Cruspinera
- Desembre 02** L'AUTOESTIMA QUOTIDIANA per Carlos Ocho
- Desembre 09** COM EM RELACIONO JO AMB EL MÓN: ÈTICA I VALORS per Miquel Vidal
- Desembre 16** LLENGUATGE I MENT per Xavier Guix
- Gener 13** TEIXINT VIVÈNCIES per Ana Sáez

SAVIESA MENTAL II

- Gener 20** ELS UNIVERSOS QUE CREEM per Xavier Guix
- Gener 27** TREBALLAR AMB LA IMAGINACIÓ I LA INTUICIÓ per Miriam Subirana
- Febrer 03** COMPETÈNCIES DE LA PERSONALITAT CREATIVA per Franc Ponti
- Febrer 10** ALLIBERAR LA IMAGINACIÓ per Meritxell Martí
- Febrer 17** ESTRATÈGIES CREATIVES PEL CANVI PERSONAL per Franc Ponti
- Febrer 24** TEIXINT CREENCES per Núria Grases
- Març 03** TEIXINT VIVÈNCIES per Xavier Guix

SAVIESA EMOCIONAL II

- Març 10** LA LLAR INTERIOR per M. Rosa Bertrán
- Març 17** LA MUSA QUE ENS GUIA: LES FONTS D'INSPIRACIÓ per Núria Molina
- Març 24** LITERATURA I EMOCIONS per Jaume Soler
- Abril 07** EMOCIONS ESTÈTIQUES: APRENDRE A MIRAR UN QUADRE per Teresa Viñals
- Abril 14** ELS COS ENERGÈTIC per Michel Donadeu
- Abril 21** MASSA RÀPID: VIOLÈNCIA I PRESSES per Sandra Mateu
- Abril 28** TEIXINT VIVÈNCIES per Rosa Bayot

SAVIESA CORPORAL II

- Maig 05** L'ALIMENTACIÓ I LES EMOCIONS per Marta Anguera
- Maig 12** EL DESPERTAR DELS SENTITS. MIRAR AMB UNA ALTRA MIRADA per Xavier Mandicó
- Maig 19** INSTINTS DEL PLAER, LA BASE DE LA CREATIVITAT per P. Gelpi, I. Pellicer, V. Carral
- Maig 26** DESCOBRINT LES NOSTRES CUIRASSES I CANALITZANT L'ENERGIA per P. Gelpi, I. Pellicer, V. Carral
- Juny 02** DANSANT AMB L'AIGUA PER EXPRESSAR EL JOC per P. Gelpi, I. Pellicer, V. Carral
- Juny 09** EL SOL QUE HI HA AL MEU INTERIOR per P. Gelpi, I. Pellicer, V. Carral
- Juny 16** TEIXINT VIVÈNCIES per Anna Cruspinera

SAVIESA RELACIONAL III (Universit@rt de l'amor)

- Setembre 30** LA SEXUALITAT: UN VIATGE AMB EL COS I EL COR per Mar Muro
- Octubre 07** LA PARELLA EMOCIONALMENT ECOLÒGICA per Jaume Soler i M. Mercè Conangla
- Octubre 14** RELACIONS GENEROSES per Baldi Figueras
- Octubre 21** COMUNICAR DES DE L'AMOR per Anna Soriano
- Octubre 28** L'AMOR PACIENT per Albert Bover
- Novembre 04** ELS PARES I FILLS CAPA per Esther Alsina i Ingrid Colom
- Novembre 11** TEIXINT VIVÈNCIES per Ana Sáez

SAVIESA CORPORAL III (Universit@rt dels sentits)

- Novembre 18** LA TRANSFORMACIÓ ALQVÍMICA DE LA VIDA per Idili Lizcano
- Novembre 25** APRENTATGE DES DEL COS per Alberto Pérez Buj
- Desembre 02** EL COS-EQUILIBRI I RESPIRACIÓ. ELS PINTEM I ELS SENTIM? per Jordi Pujol
- Desembre 09** REDESCUBRIR LA RESPIRACIÓ I EL MOVIMENT ESPONTANI (I) per Lluís Riola
- Desembre 16** REDESCUBRIR LA RESPIRACIÓ I EL MOVIMENT ESPONTANI (II) per Lluís Riola
- Gener 13** TEIXINT VIVÈNCIES per Anna Cruspinera

SAVIESA EMOCIONAL III (Universit@rt de la felicitat)

- Gener 20** LA FELICITAT: INCREMENTAR LES EMOCIONS POSITIVES per Federico Javaloy
- Gener 27** SUPERANT ELS PROBLEMES PER SER FELIÇOS per Federico Javaloy
- Febrer 03** UN MILLIÓ DE MANERES DE SER FELIÇ per Albert Bover
- Febrer 10** EL TEU ÈXIT ÉS TU per Jordi Vilà
- Febrer 17** LA MÀGIA DEL LLENGUATGE POSITIU per Mònica Zabala
- Febrer 24** SI NO SOM FELIÇOS NO PODEM SER BONS per Jaume Soler
- Març 03** TEIXINT VIVÈNCIES per Rosa Bayot

SAVIESA ESPIRITUAL III (Universit@rt de l'ésser)

- Març 10** APRENDRE A DESPRENDRE per Rosa Bayot
- Març 17** ÚS I ABÚS DE L'ESPIRITUALITAT per Xavier Guix
- Març 24** LA VIDA DESPRÉS DE LA VIDA per Alba Payàs
- Abril 07** POESIA EXISTENCIAL per Eva Rodellas
- Abril 14** BIBLIOTERÀPIA SENTIDA (I) per Cecília Jaques
- Abril 21** BIBLIOTERÀPIA SENTIDA (II) per Cecília Jaques
- Abril 28** TEIXINT VIVÈNCIES per Dolores Marlet

SAVIESA MENTAL III (Universit@rt del crear)

- Maig 05** ESTEM DETERMINATS O PODEM INFLUIR? (I) per Rosa Casafont
- Maig 12** ESTEM DETERMINATS O PODEM INFLUIR? (II) per Rosa Casafont
- Maig 19** CONVERSES SECRETES AMB LA NOSTRA CONSCIÈNCIA (I) per Ana Mena
- Maig 26** CONVERSES SECRETES AMB LA NOSTRA CONSCIÈNCIA (II) per Ana Mena
- Juny 02** SAVIEÇA SOCRÀTICA: DIALOGAR DES DE LA IGNORÀNCIA (I) per Artur Massana
- Juny 09** SAVIEÇA SOCRÀTICA: DIALOGAR DES DE LA IGNORÀNCIA (II) per Artur Massana
- Juny 16** TEIXINT VIVÈNCIES per Xavier Guix