



BIEN SER

RELACIONAL

Encuentro
presencial

24, 25 y 26 de
junio de 2022

Nos encontraremos en la *Domus Silentium*, sede de Arunda Silente.
Plaza de Los Descalzos 11-12. 29400 Ronda (Málaga).



En ocasiones, experimentamos en el trabajo o en nuestra vida cotidiana situaciones de enfado, rabia, tristeza, miedo o sensación de malestar con compañeros de trabajo, amigos o familiares, sin entender claramente la razón. Estas situaciones conducen a estados emocionales de frustración o ansiedad que deseamos cambiar, no sabiendo realmente cómo hacerlo. La psicología actual pone de manifiesto que los problemas de relación con los demás tiene su origen en la relación que mantenemos con nosotros mismos.

Arunda Silente te invita a entrar en relación con tu dimensión interna para entender las tensiones, bloqueos y demandas que generan nuestros diálogos interiores y que nos puede estar provocando sufrimiento emocional. Desde esta indagación, conectaremos con aquellas claves y recursos propios internos que nos permitan liderar de un modo más equilibrado y armónico la relación con nosotros mismos.

En este espacio de cuidado y aprendizaje descubriremos cómo mejorar en la identificación, comprensión y regulación de nuestras emociones, a reconocer bloqueos y tensiones internas, a responder conscientemente en lugar de reactivamente, a establecer una relación de observación con las dificultades y a cultivar un diálogo amable con uno mismo que permita conseguir un estado de BienSer Relacional.

¿A quién se dirige?

El encuentro se dirige a personas que ya han iniciado su proceso de búsqueda, que han participado en otros talleres y cursos de crecimiento personal pero que todavía no han encontrado el equilibrio armónico con las distintas partes que las conforman y, por tanto, con los demás.

¿Quién organiza y facilita el encuentro?

Lo organiza la Asociación Arunda Silente para el desarrollo y crecimiento personal, que lleva a cabo su actividad en la Domus Silentium en Ronda, un espacio único concebido para la generación de encuentro y desarrollo personal pleno.



Facilitarán el encuentro

- **Antonio José García-Escribano Cruz.**

Doctor en Humanidades y Ciencias Sociales.
Máster en Counselling Humanista Integrativo.

- **Luis Aymá González.**

Doctor en Filosofía.
Máster en Counselling Humanista Integrativo

¿Cómo se desarrollará el fin de semana?

Esta exploración la haremos entrando en juego con las oportunidades que nos brinda el propio grupo y el entorno. El fin de semana se articula desde una propuesta vivencial que incluye la introspección personal, el encuentro dialógico, actividades con caballos que nos permitirán identificar y entrar en diálogo con las distintas subpersonalidades o partes que nos conforman y paseos contemplativos por lugares emblemáticos de Ronda. Los descubrimientos que se vayan realizando a lo largo de la experiencia los iremos integrando desde un marco antropológico y psicológico que dote de sentido a todo lo vivido.





Programa

24, 25 y 26 de junio
de 2022.

Os estaremos esperando
el **viernes 24** a partir de las
18:00h. Y nos despediremos
el **domingo 26**
después de comer.

¿Dónde tendrá lugar?

En Ronda. Y, en concreto, en la *Domus Silentium*, el hogar de los que permanecen en silencio.

Situada en la tranquila Plaza de los Descalzos 11 y 12, la *Domus Silentium* ha sido concebida como un ámbito de luz y silencio que la hacen el lugar perfecto para la contemplación, la meditación y el sosiego, todo ello rodeado de un entorno privilegiado como es la ciudad de Ronda.

¿Cómo me inscribo?

Envía un correo a info@arundasilente.com solicitando plaza. En contestación al mismo se te hará llegar el boletín de inscripción con los pasos a dar para hacer la reserva.

Puedes escribir a la misma dirección para pedir más información o contactar con nosotros en los teléfonos/WhatsApps:

Precio:

Habitación de uso individual:

180 curso+130 manutención
+240 alojamiento=550

Habitación doble:180 curso+130
manutención+180 alojamiento=490

Alojamiento: 2 noches;

Manutención: 2 desayunos,
2 almuerzos, 2 coffe breaks y 2 cenas;

Curso: incluye la visita privada y el
transporte a la Cueva de la Pileta.

Arunda Silente

proporciona becas

que cubren parte del coste del seminario
al personal sanitario, desempleados,
personas jubiladas y mayores de 65 años.

Precio final una vez aplicada la beca:

- Habitación individual: **440 euros;**
- Habitación compartida: **390 euros.**

Estos precios también se aplicarán a
quienes abonen el pago del encuentro
antes del 11 de mayo Al disponer de plazas
limitadas, la reserva se hará por riguroso
orden de inscripción.

Para cualquier consulta a este respecto,
escribe a info@arundasilente.com

Sergio Sedeño:

623 04 24 25



M^a Dolores García:

684 19 68 06

**Antonio García-
Escribano:**

610 79 49 52