



descubre tu  
interioridad.com

## ACTIVIDADES NOVIEMBRE 2015-FEBRERO 2016

### ACTIVIDADES EN CLAVE DE INTERIORIDAD

✓ **DANZAS CONTEMPLATIVAS**

Noviembre y diciembre, todos los martes, de 20.00 a 21.00 horas. Centro Pignatelli, oratorio. Entrada libre, no hace falta inscribirse.

✓ **GESTOS CON ATENCIÓN PLENA Y TERNURA EN LA PERIFERIA**

Son experiencias de encuentro con personas sin techo a través de masajes de sus pies practicando la atención plena y mente de principiante. Requiere un aprendizaje sencillo. Se irá al centro de día y consigna para personas sin hogar San Blas de Zaragoza.

La formación: Primer y/o segundo miércoles de noviembre:

De 11.00 a 13.30 horas en Joaquín Roncal, C/ San Braulio 5. 50003.

Y/o de 20.00 a 21.00 horas en Centro Pignatelli.

Los interesados también pueden ponerse en contacto con Carmen Jalón, [carmen@descubretuinterioridad.com](mailto:carmen@descubretuinterioridad.com) o móvil: 627762348.

❖ **TALLERES “ESPIRITUALIDAD HACERSE COMO NIÑOS”**

✓ Noviembre: 27 y 28 en el Centro Pignatelli.

Horario: viernes 27 de 19.00 a 21.15 horas

sábado 28, de 9.30 a 14.00 y 16.15 a 20.00 horas.

Inscripción: [info@descubretuinterioridad.com](mailto:info@descubretuinterioridad.com)

Precio: 50 €

✓ Febrero: 26, 27 y 28 en Casa de Oración Sta. Teresa. Ctra. Aeropuerto Km. 6.800 50011 ZARAGOZA (España), 976 332596.

Horario: Desde viernes 26, 20.00 horas hasta domingo 14.00 horas

Inscripción: <http://www.casaoracionstj.org>, [casaoracionstj@hotmail.com](mailto:casaoracionstj@hotmail.com)

Precio: 100 €

❖ **TALLER “MINDFULNESS Y TRADICIÓN CRISTIANA”**

Sesión introductoria: miércoles, 2 de diciembre. Entrada libre.

Enero y febrero, todos los martes de 20.00 a 21.00 horas en el Centro Pignatelli.

Inicio: 12 de enero 2016.

Inscripción: [secretaria@centro-pignatelli.org](mailto:secretaria@centro-pignatelli.org)

Precio: 50 €



ASOCIACIÓN HOREB DE INTERIORIDAD

[www.descubretuinterioridad.com](http://www.descubretuinterioridad.com)

[info@descubretuinterioridad.com](mailto:info@descubretuinterioridad.com)

Móvil: 627762348



descubre tu  
interioridad.com

ACTIVIDADES NOVIEMBRE 2015-FEBRERO 2016

### TALLER "ESPIRITUALIDAD HACERSE COMO NIÑOS"

Desde la psicología y mindfulness

#### PROGRAMA

"En verdad os digo si no os volviereis y os hicieréis como niños no entrareis en el reino de los cielos" **Mt. 18,3**

Es un "alto en el camino" para:

- Aprender a vivir el momento presente: con atención plena y *mente de principiante*. "**Cada día tiene su afán**" **Mateo 6:34**
- Ser frágil como el niño: un camino para la bondad amorosa y la ternura. "**Cuando me siento débil, entonces es cuando soy fuerte**" **2 Cor 12:10**
- Experiencia de confianza y una tarea de maternización. "**No temas, porque yo estoy contigo**" **Isaías 40:10**
- El retorno al calor del hogar en donde puedo descansar. "**Se puso en camino y se fue a casa de su padre**" **Lucas 15:20**
- Silencio interior y mirada del corazón: apertura y transformación. "**Mi yugo es suave y mi carga ligera**" **Lucas 10:30**
- Un modo renovado de estar en los sentidos: los sentidos, puertas del templo...en la periferia. "**¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu?**" **1Cor 6:19**
- Aprender a abrir los ojos y los oídos: exterioridad e interioridad para la humanización de nuestro mundo. "**He venido para que tengáis vida y vida en abundancia**" **Juan 10:10**



ASOCIACIÓN HOREB DE INTERIORIDAD  
www.descubretuinterioridad.com  
info@descubretuinterioridad.com  
Móvil: 627762348