



ESPURNES DE CONSCIÈNCIA

Procés d'auto coneixement i
desenvolupament personal en grup

8a edició. Curs 2025-2026



” Espurnes és el segon curs del procés formatiu i de desenvolupament personal que comença a Perles. Un escaló més en la pròpia evolució, maduresa i empoderament. És un procés transformador, íntim, segur i rigorós al mateix temps que divertit, creatiu, actiu i dinàmic.”

/ QUÈ T'APORTA?

- ⊕ Agafar profunditat i solidesa en el procés d'auto coneixement.
- ⊕ Desenvolupar la connexió interna aconseguint un contacte i vincle únic d'acceptació amb tu mateix/a.
- ⊕ Afinar l'escolta dels desitjos-objectius més profunds i donar-los veu per aconseguir-los.
- ⊕ Descobrir i potenciar les habilitats i capacitats intrínseques posant-les al servei de la vocació personal.
- ⊕ Aprendre eines d'accés als propis recursos i solucions, així com adquirir l'habilitat d'afrontar reptes i obstacles interns i externs.
- ⊕ Adquirir habilitats per la millora de la relació i comunicació amb tu mateix i amb el teu entorn.
- ⊕ Ampliar el coneixement en eines d' auto gestió emocional, aprendre a harmonitzar i equilibrar la relació ment, cor i cos.
- ⊕ Generar i crear Estats interns que possibiliten la presència, el centrament, la obertura, la consciència, la connexió i el sostenir.
- ⊕ Desenvolupar el poder personal entès com la coherència interna, la presència, la confiança i la seguretat.
- ⊕ Activar l'excel·lència personal per un lideratge ferm del propi camí de vida.

/ PER A QUI? Per a persones que...

- ⊕ Volen aprofundir en el seu desenvolupament i benestar personal.
- ⊕ Tenen interès en descobrir els propis recursos, habilitats i aprendre eines de lideratge intern.

/ PROGRAMA DE CONTINGUTS

- 01 La gestió emocional i mental
- 02 Els somatismes i símptomes físics
- 03 Els personatges de l'Ego
- 04 Mecanismes de defensa
- 05 La relació amb l'altre
- 06 Descoberta dels propis recursos , habilitats i capacitats
- 07 Resiliència, gestió davant del repte
- 08 El lideratge intern
- 09 L'Estat de Presència

/ FORMAT

6 sessions grupals en
divendres tarda de
dinàmica de grup

8 sessions
individuals

3 Stage - Retir
(Intensiu de cap de
setmana)

/ FORMADORS

Mar Valls

Diplomada en Educació Social i Llicenciada en Pedagogia col·legiada 01268, membre de COPEC (Col·legi Oficial de Pedagogs de Catalunya), Formació en Teràpia Gestalt, membre de AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt). Màster en musicoteràpia. Formació en Constel·lacions familiars i Trainer en PNL. Màster en PNL i Màster en Coaching amb PNL. Formació en Coaching Wingwave. Formada en Hipnosis amb Jaqueline Hitchcock. Formació en Trance Camp amb Stephen Gilligan. Màster en Hipnosis Eriksoniana amb PNL. Maestria Reiki Usui Tradicional i Maestria en Registres Akàshics. En formació en Teràpia Floral - Flors de Bach i en formació en psicoteràpia integrativa - Programa SAT Claudio Naranjo.

Marc Peiris

Màster en PNL i Màster en Coaching amb PNL. Formació en Coaching a MetaEscola. Format en Hipnosis amb Jaqueline Hitchcock, Formació en Trance Camp amb Stephen Gilligan. Formació en Generative Coaching by Robert Dilts i Stephen Gilligan, membre de IAGC (International Association for Generative Change), Formació en viatge de l'heroi i de l'heroïna by Stephen Gilligan. En formació en Teràpia Gestalt i en psicoteràpia integrativa - Programa SAT Claudio Naranjo. Maestria en Reiki Usui Tradicional.

/ CALENDARI I DURADA

D'octubre de 2025 a juny de 2026

DATES

10, 11 i 12 OCT- STAGE
 7 NOV, 12 DES, 9 GEN - Dinàmica de grup
 6, 7 i 8 FEB - STAGE
 6 MAR, 10 ABR, 15 MAI - Dinàmica de grup
 29, 30 i 31 MAIG - STAGE FINAL CURS

HORARIS

Divendres: de 17:30h a 20:30h
Horari Retirs: de divendres a 17:30h a
 diumenge a 16h.
Horari individuals: a concretar.

** Totes les dates estan subjectes a possibles canvis.*

CONDICIONS DEL GRUP

Mínim 8 persones



/ METODOLOGIA

Espurnes és un procés de creixement actiu i dinàmic on l'aprenentatge és vivencial i experiencial. Es crea un espai que facilita la consciència i curació a través d'un nou mètode que neix de la fusió de diferents disciplines com són: la teràpia gestalt, el coaching, la programació neurolingüística (PNL), moviments sistèmics, constel·lacions familiars i espirituals, art i musicoteràpia, el moviment i expressió corporal, la meditació i mindfulness.

/ AL ACABAR LA FORMACIÓ

T'hauràs conegut en profunditat, hauràs descobert Estats que faciliten el benestar, tindràs accés als recursos i habilitats internes. Hauràs obtingut eines de gestió personal, empoderament personal i l'orientació vers una vida viscuda amb sentit.

/ PREU

Pagament únic: 1.770€ (180€ de matrícula, en concepte de reserva de plaça i 1.590€ fins a 10 d'octubre).

Pagament mensual: 1.890€ (180€ de matrícula, en concepte de reserva de plaça i 9 mensualitats de 190€ d'octubre a juny).

**En cas d'anul·lació de plaça no es retornarà la matrícula.*

**En cas de baixa un cop iniciada la formació no s'està exempt del pagament de tota la formació.*

**En cas que necessitis alguna altra fórmula de pagament, contacta amb Secretaria.*

/ INSCRIPCIÓ I RESERVA DE PLAÇA

- ⊕ Pots sol·licitar la inscripció per telèfon o al mail de Secretaria: secretaria@atocdecor.com

Rebràs un correu on hi haurà adjunt el formulari d'inscripció que caldrà omplir i també rebràs la

- ⊕ informació de com realitzar el pagament de la matrícula per reservar la plaça. La inscripció es formalitza un cop pagada la matrícula.

Termini inscripció: 3 d'octubre de 2025



atocdecor
DESENVOLUPAMENT PERSONAL

**Per més informació, posa't en contacte
amb nosaltres:**

C/ Marquès Caldes de Montbui núm. 85, 1r 1a
17003 Girona

Secretaria: 622 72 89 52

secretaria@atocdecor.com

<https://www.atocdecor.com/>