



FRACTALS

Teràpia individual en grup

4a edició. Curs 2025-2026



” Consciència col·lectiva que s'expandeix,
paraules que ressonen en l'aire,
cors que s'encenen,
ferides que es reparen,
mirades de suport,
un contacte d'ànima a ànima,
un compartir íntim, en un espai segur. ”

/ QUÈ T'APORTA?

- ⊕ Posar consciència i a escoltar el què et passa, què et diu el cos, el cor i la ment.
- ⊕ Aprendre recursos de connexió amb tu mateix/a.
- ⊕ Entendre't i comprendre't, aprenent recursos per connectar amb la teva essència.
- ⊕ A respectar-te tal i com ets, entrant en una acceptació profunda, per Ser més tu.
- ⊕ Aprendre noves maneres de mirar, diferents perspectives i punts de vista davant d'una situació
- ⊕ Gestionar les emocions i els pensaments.
- ⊕ Aprendre a connectar amb Estats interns positius.
- ⊕ Millorar habilitats socials i de comunicació.
- ⊕ Descobrir i connectar amb diferents recursos i eines personals per gestionar i resoldre situacions.
- ⊕ Recursos i eines de Mindfulness i relaxació.
- ⊕ Entrenament de la resiliència, donant lloc a un major empoderament.
- ⊕ Augmentar l'autoestima i la seguretat personal.

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

- ⊕ Desitgen conèixer's, descobrir-se a sí mateixes i trobar la pròpia essència.
- ⊕ Desitgen un major benestar i pau interna.
- ⊕ Es troben amb la necessitat d'aprendre i adquirir noves eines i recursos personals per a la millora de la gestió interna.
- ⊕ Desitgen un canvi i transformació de certs comportaments, actituds per viure amb més flexibilitat, confiança i seguretat.
- ⊕ Interessades en l'autoconeixement i desenvolupament personal que volen viure una experiència de creixement en grup.
- ⊕ Per a participants d'Ales i persones actives en procés individual a A Toc de Cor.

/ DESCRIPCIÓ

Fractals, ofereix un espai d'acollida al Ser. Un espai on compartim un objectiu comú: aconseguir un major benestar i pau interna.

És un viatge cap a l'interior, un procés d'autoconeixement i descobriment personal, a la vegada que també és procés d'aprenentatge grupal.

Un lloc de trobada que ofereix la possibilitat de treballar assumptes personals individuals, a la vegada que, acompanyat del caliu i amb el suport del grup, que afavoreix suport i desperta en un mateix la capacitat d'auto suport, a cada instant.

El grup, en aquest espai, es converteix en el facilitador i potenciador del procés. Sent un "laboratori" on poder explorar situacions de vida quotidiana, on poder jugar noves perspectives i mirades, noves posicions davant els propis obstacles (interns i externs) que ens afecten al dia a dia. Una experiència de reconeixement de les llavors internes, que en forma de habilitats, surten a la llum.

Fractals, una matriu i xarxa on deixar-se caure, cuidar, on agafar forces i energia per impulsar-se al caminar, pas a pas.

**Grup obert on la persona s'hi pot sumar en qualsevol moment del curs, sempre que hi hagi places disponibles.*

/ FACILITA

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.

/ CALENDARI I DURADA

De novembre de 2025 a juny de 2026

DIMARTS TARDA

Grup quinzenal

HORARI:

17:30h a 20:30h

DATES:

11 i 25 NOV /

9 DES /

13 i 27 GEN /

10 i 24 FEB /

10 i 24 MAR /

7 i 21 ABR /

5 i 19 MAI /

2 i 16 JUN /

TASTET FRACTALS:

28 d'octubre
2025

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

CONDICIONS DEL GRUP

Mínim 5 persones

/ METODOLOGIA

Fractals és un procés de creixement actiu i dinàmic on l'aprenentatge és vivencial i experiencial. Es treballa des del mètode A toc de Cor que integra i fusiona diferents disciplines: la teràpia gestalt, el coaching, la programació neurolingüística (PNL), la hipnosis, els moviments sistèmics, les constel·lacions familiars i espirituals, l'art i la musicoteràpia, el moviment i expressió corporal, la meditació i mindfulness.

S'atén a tots els nivells de consciència (físic, emocional, mental i espiritual) i afavoreix l'Estat de presència necessari per mirar amb força la vida. El treball es realitza des de l'amor, la compassió i l'absolut respecte vers la persona, el seu moment, ritme i procés.

/ AL ACABAR LA FORMACIÓ

T'hauràs conegut a tu mateix/a, hauràs obtingut consciència de qui ets, com ets, com et gestiones, hauràs obtingut eines de gestió personal, autoestima, seguretat i empoderament personal.

/ PREU

Pagament a cada sessió: 70€ cada sessió (+ 60€ de matrícula, en concepte de reserva de plaça).

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

*** En cas de faltar a una sessió, no s'està exempt del pagament. Caldrà recuperar-la el curs següent.*

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

/ REQUISIT D'ACCÉS

Per accedir a la formació, en cas que no hagi realitzat cap procés de creixement personal (en format individual, grupal o formatiu) a A toc de Cor, caldrà realitzar una entrevista prèvia gratuïta.

Pots sol·licitar dia i hora al telèfon de **Secretaria: 622 72 89 52**

/ 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.



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/>