

Meditació Acem

Curs Mundial 2016

On els Pirineus toquen el cel



■ IACEM

Vall de Boí, Catalunya

Dissabte del 16 al 23 de juliol



Poble de Taüll, localitat bressol de béns del Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO. Vist des de la seu del curs.

CENTENARS DE MEDITADORS DE TOT EL MÓN

Aquest és el segon curs mundial al llarg dels 50 anys d'història de Acem. Centenars de meditadors de diferents continents es reuniran al cor dels Pirineus Catalans per a una setmana de meditació intensiva, reflexió personal, interacció lúdica i passejades amb vistes a un espai espectacular.

Mentre la meditació ens ajuda a veure'ns més clarament a nosaltres mateixos, les trobades personals amb altres companys de meditació, tant de llocs propers, com llunyans, ens fa aprofundir més enllà dels estereotips. Malgrat les diferències culturals i d'idioma, tots compartim el nervi humà que el procés de meditació posa en moviment.



El silenci de les meditacions llargues

En les habitacions individuals es crea un marc tranquil i receptiu per a la ment, i es prepara el camí per a la relaxació profunda, l'augment d'energia i la major consciència d'un mateix.

Orientació diària en el vostre propi idioma

Parlar sobre la vostra pròpia experiència de la meditació i els dilemes que comporta, dins del grup d'orientació, millora les habilitats de meditació i aprofundeix en idees sobre temes centrals de la vida.

Seminaris basats en preguntes de l'audiència

Els seminaris amb el Dr. Are Holen exploren la psicologia de la meditació i ajuden a millorar la pràctica de la meditació. Ell va fundar Acem el 1966 i ha estat la força principal per el desenvolupament de la Meditació Acem.



Trieu els vostres tallers

Hi haurà una sèrie de seminaris paral·lels, tallers, jocs i exercicis com: la ciència de la meditació, moviments potenciadors del cos, pintar-se un mateix, trobar la pròpia veu, descobrir la flora i la fauna local, i molts més.

loga meditatiu

Les sessions diàries de loga Acem tenen un efecte refrescant i facilitador per a la pràctica de les meditacions llargues. Hi haurà sessions especials sobre les pràctiques de respiració, pràctiques impulsives i com deixar anar.

Caminar i parlar a les muntanyes

Poques coses poden ser millors que passejar i xerrar amb vells i nous amics al mig del bosc, prats i muntanyes properes al recinte del curs.



PATRIMONI MUNDIAL

MUNTANYES IMPONENTS

El curs té lloc a la Vall de Boí, al cor dels Pirineus Catalans, a 1600 metres sobre el nivell del mar, a la vora del Parc Nacional d'Aigüestortes.

L'entorn és impressionant i bonic, l'aire és fresc i el clima agradable amb un silenci meditatiu gairebé palpable, amb les majestuoses muntanyes properes als 3000 metres d'alçada i el riu Sant Martí corrent per la vall.

La Vall de Boí és excepcional per la concentració d'esglésies romàniques mil·lenàries que acull; formen part del Patrimoni de la Humanitat, declarat per la UNESCO. Dues d'elles es troben a una distància assequible caminant des de la seu del curs.

El complex del curs inclou parcs, parcs infantils, piscines i pistes de tenis.



COM ARRIBAR-HI

Si es viatja des de l'estranger, agafar un vol a Barcelona és la millor opció. La seu del curs es troba a 3 hores de viatge al nord-oest. S'ofereix transport amb autocar des de Barcelona.



Quan siguis a Catalunya,
prepara't per la natura,
cultura i vida urbana.

VACANCES A PROP

Pot combinar-se fàcilment el Curs Mundial amb unes vacances a prop. La Vall de Boí és, en sí mateixa, una destinació turística interessant i encantadora. És possible allargar l'estada en el complex un cop acabat el curs o, simplement, deixar-hi la maleta i explorar el, veritablement bonic, Parc Nacional d'Aigüestortes. Barcelona és una ciutat fascinant amb avingudes i mercats plens de gent, amb arquitectura i art de renom mundial, carrerons i catedrals gòtiques, rues romanes, el barri jueu i molt més. Podeu gaudir del Mediterrani, visitar la Costa Brava o la Costa Daurada, amb pobles màgics i platges per a tots els gustos, viatjar al mil·lenari monestir de Montserrat o fer la ruta del Císter. Fer una escapada a Andorra o al País Basc, com també fer el Camí de Sant Jaume és una bona alternativa.

REGISTRE

El registre comença el 15 d'octubre del 2015. Tots les inscripcions i pagaments es realitzaran a través de la pàgina internacional acem.com

Preu del curs

Abans del 15 de maig 2016: 615 euros

Després del 15 de maig 2016: 765 euros

Estudiants abans del 15 de maig 2016: 500 euros

Estudiants després del 15 de maig 2016: 500 euros

El preu d'estudiants és per a estudiants a temps complert i pot implicar habitació doble compartida o allotjament més senzill si el curs està ple.

IDIOMES DEL CURS

Les conferències i seminaris seran en anglès amb traducció simultània a l'alemany, el castellà i el mandarí. Els grups d'orientació i cursos d'iniciació seran en anglès, alemany, castellà, mandarí i escandinau.

APRENDRE A MEDITAR AL CURS MUNDIAL

Porta els teus amics i familiars amb tu, ells poden aprendre Meditació Acem en un curs d'iniciació durant el Curs Mundial.

ALLOTJAMENT I MENJARS

El preu del curs inclou allotjament, pensió completa i habitació d'ús individual amb bany. La cuina lactovegetariana del Curs Mundial és deliciosa i adequada per les meditacions llargues.

MÉS INFORMACIÓ

Per obtenir més informació, visita la pàgina web del Curs Mundial worldretreat.acem.com També pots enviar un correu electrònic a info.acem@acem.com o posar-te en contacte amb el teu centre Acem més proper.

■ IACEM : AP 2559 Solli, No-0202 Oslo, Noruega

Hashtag: #acemwr16 Telèfon: +47 23 11 87 00

Acem Alicante 626869341

Acem Barcelona 69080952

Acem Madrid 649798259