



ESPAI FÈRTIL

Grup de creixement personal

Un espai per aturar-te, escoltar-te, conèixer-te i crear les condicions perquè alguna cosa nova pugui créixer en tu.

Hi ha moments a la vida en què sentim la necessitat d'aturar-nos.

No necessàriament perquè alguna cosa vagi malament, sinó perquè intuïm que necessitem escoltar-nos d'una altra manera. Mirar què ens està passant. Reconèixer què necessitem. Entendre alguns patrons que repetim. Donar espai a emocions que potser fa temps que esperen ser escoltades.

Espai Fèrtil és un grup de creixement personal acompanyat des de la mirada Gestalt. Un lloc on poder mirar cap endins, prendre consciència i explorar noves maneres d'estar amb nosaltres mateixos/es, amb els altres i amb la vida.

Un espai on poden passar coses

Perquè una llavor germini necessita unes condicions: terra, aigua, llum, temps.

Amb nosaltres passa una mica el mateix.

De vegades no necessitem que ningú ens digui què hem de fer. Necessitem trobar un espai on poder escoltar què ja sabem, però encara no hem pogut escoltar.

L'HIVERNACLE neix amb aquesta idea: ser un espai on es donin les condicions per a l'autoconeixement i el creixement personal.

Un espai cuidat, segur i respectuós on poder parar, sentir, expressar, preguntar-nos, experimentar i deixar que allò que necessita créixer pugui trobar el seu moment.

Espai Fèrtil forma part d'aquest hivernacle.

Per a qui és?

Aquest grup està dirigit a persones adultes que vulguin dedicar-se un temps i un espai per aprofundir en el coneixement d'elles mateixes.

Persones que potser es troben en un moment de canvi, que volen comprendre millor què els passa o que simplement senten el desig de viure amb més consciència i presència.

No cal estar passant per cap situació concreta ni tenir experiència prèvia en teràpia o creixement personal.

Pot ser per a tu si vols:

conèixer-te amb més profunditat;

comprendre les teves emocions i necessitats;

escoltar més el cos i els seus senyals;

identificar patrons que repeteixes;

revisar creences i exigències internes;

aprendre a posar límits;

comprendre millor la teva manera de relacionar-te;

donar-te espai per sentir i expressar;

descobrir noves possibilitats;

cuidar-te des d'un lloc menys exigent;

i connectar amb una manera més autèntica d'estar en la vida.

La mirada Gestalt

L'acompanyament parteix de la Gestalt, una manera d'entendre el procés personal que posa el focus en la consciència, el present, el cos, les emocions i el contacte amb els altres.

No es tracta només de parlar del que ens passa, sinó de poder adonar-nos-en mentre està passant.

Què sento ara?

Què passa al meu cos?

Què necessito?

Què faig quan alguna cosa em incomoda?

Com em relaciono?

Què evito?

Què desitjo?

A través de propostes vivencials, exercicis individuals i grupals, moviment, creativitat, paraula, silenci i escolta, anirem explorant aquestes preguntes.

Perquè moltes vegades és en l'experiència, i no només en la reflexió, on apareix una nova comprensió.

El grup com a espai de creixement

Formar part d'un grup també és una oportunitat per observar-nos en relació.

Com escolto?

Em costa mostrar-me?

Demano el que necessito?

Tinc por de ser jutjat/da?

M'adapto massa?

Em costa posar límits?

Em sento vist/a?

El grup permet experimentar altres formes de contacte i descobrir-nos a través de la trobada amb els altres.

Cadascú farà el seu propi procés, però no el farà sol.

Què treballarem?

El contingut s'anirà construint també a partir de les necessitats de les persones que formin part del grup. Alguns dels eixos que podrem explorar són:

Autoconeixement i consciència

Reconèixer com som, com funcionem i què ens passa.

Emocions i necessitats

Aprendre a escoltar allò que sentim i descobrir què hi ha al darrere.

Cos i presència

Tornar al cos com a lloc d'experiència i informació.

Patrons i automatismes

Adonar-nos de maneres de fer que repetim, encara que ja no ens siguin útils.

Límits i relacions

Explorar com ens relacionem, què donem, què rebem i com cuidem el nostre espai.

Autoexigència i creences

Reconèixer les veus internes que ens diuen com hauríem de ser o què hauríem d'aconseguir.

Autocura

Aprendre a tenir-nos en compte sense convertir la cura en una nova exigència.

Desig i possibilitats

Donar espai a allò que volem, a allò que ens mou i a allò que encara està per descobrir.

Un espai per créixer

El creixement personal no sempre significa anar més lluny.

A vegades significa tornar.

Tornar al cos.

Tornar al present.

Tornar a escoltar-nos.

Tornar a allò que necessitem.

Tornar a ocupar el nostre lloc.

A L'HIVERNACLE no venim a forçar cap procés.

Venim a crear les condicions.

Com qui prepara la terra, rega, observa i espera.

Perquè cada persona té el seu ritme.

I perquè, quan hi ha prou espai, presència, consciència i cura, alguna cosa pot començar a germinar.

Espai Fèrtil és una invitació a donar-te aquest temps.

Un temps per mirar-te.

Per sentir-te.

Per conèixer-te.

Per trobar-te amb els altres.

I potser, sense adonar-te'n, començar a créixer en una direcció que encara no sabies que existia.

Informació pràctica

Format: grup de creixement personal

Acompanyament: Teràpia Gestalt

Lloc: L'HIVERNACLE Seminari Vic

Periodicitat: mensual

Durada de les sessions: 2 hores

Nombre de participants: grup reduït

Inici: Novembre 2026 (tercer divendres de cada mes)

Cost: 30 euros/sessió

Contacte: m.borros@gestalterapeuta.com / 621 14 80 81 (whatsapp)

Si sents que és un bon moment per regalar-te aquest espai, pots posar-te en contacte amb mi per rebre més informació.

L'H

Un espai on podràs créixer