

EL MINIMALISME JAPONÈS

FER MÉS FELIÇ LA TEVA VIDA
UNA FILOSOFIA DE VIDA QUE T'ENAMORARÀ:

INICI
27 OCTUBRE

CURS
QUINZENAL

OBJECTIUS:

1. Reflexionar sobre el concepte de felicitat.
2. Conèixer alguns valors i hàbits japonesos.
3. Comprendre la relació entre aquests valors i la felicitat.
4. Incorporar alguns d'aquests hàbits a la nostra vida.

El Japó és la nació on l'esperança de vida és més alta. Una de les seves illes, Okinawa, té el percentatge de centenaris més alt del món.

I tot això, té una relació directa amb la seva filosofia de vida i la felicitat.

El taller sobre "el minimalisme japonés" busca la manera de fer compatible aquest estil de vida amb el nostre dia a dia.

Ens proposem adonar-nos que els hàbits japonesos: ikigai, kaizen, ma, wabisabi, danshari, ... no deixen de ser algunes de les portes que ens obren el camí cap a la felicitat.

Podem implementar-los en un món tan accelerat i consumista com el nostre?

segon i el quart dilluns de cada mes.

HORARI: De 16,30 a 18 h

PROFESSOR:

Albert Serrat



Amb el suport de:



Més informació a la nostra web: www.conex.cat i en els nostres centres

CONEX GRAN VIA:
Gran Vía de les Corts Catalanes, 562
08011-Barcelona - Tel. 93 451 80 80

CONEX TRAVESSERA:
Travessera de les Corts, 39-43 2n
08028-Barcelona - Tel. 93 333 77 59
(Entrada per c/ Aurora Bertrana)