

## ACOMPAÑAMIENTO A LA CARTA Y COACHING

### ACOMPAÑAMIENTO Y MENTORING

Por Miriam Subirana

Ofrezco acompañamiento espiritual para quien quiere más que desarrollo personal y anhela la integración. Quien busca el sentido. En el acompañamiento incluyo meditación, coaching, creatividad y diálogo.

Aporto mi experiencia de 35 años de práctica personal y enseñanza de contemplación, oración, yoga y meditación de diferentes escuelas. He formado en diferentes países a muchos profesores de meditación y he acompañado a cientos de personas en su desarrollo personal y espiritual.

Miriam Subirana es coach certificada por la ICF (International Coach Federation) realiza acompañamiento estratégico, coaching ejecutivo, coaching de vida y Coaching de equipos.

### COACHING SALUD

Debido al ritmo y estilo de vida que llevamos, adquirimos hábitos que causan malestar, tensión, cansancio y estrés, que dan lugar al origen de alteraciones orgánicas y emocionales o incrementan los síntomas de las ya existentes. Este estado impide que llevemos una vida saludable y satisfactoria. El objetivo del coaching salud es que las personas puedan mejorar su estado y sentirse plenas conservando un alto grado de calidad de vida. El coaching salud trata la salud física, mental, emocional y espiritual.

### COACHING

En Yesousi tenemos un equipo de coaches a vuestra disposición. Vease en la web [www.yesousi.es](http://www.yesousi.es)

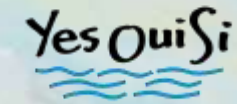
## MEDITACIÓN

Tu atención está casi totalmente perdida en lo que piensas, sientes y haces o en lo que otros están haciendo, la mayor parte del tiempo. Por eso, darte cuenta hacia dónde se dirige tu atención es el comienzo de la meditación. La manera más sencilla de definir lo que es la **meditación es "cultivar el darme cuenta, el ser consciente". El propósito de la meditación es utilizar el poder inherente a la quietud de tu ser para ser como una roca golpeada por las olas del mar que permanece estable. Es extraer del poder de tu paz para cortar los ruidos que claman alrededor tuyo pidiendo tu atención y energía constantemente. Es escuchar con tu "oído interior" esa voz que es la sabiduría de tu corazón.**

Ofrecemos sesiones de meditación matinales y por las tardes.

Todas estas actividades se realizarán en el Espacio Yesousi de Barcelona.

Información en: [info@yesousi.es](mailto:info@yesousi.es)



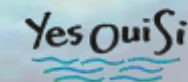
Espacio Internacional de  
Creatividad, Espiritualidad y Coaching

## Cursos-Diálogos Tertúlias- Meditación

Marzo-Junio 2011

Facilitados por:

Joan Quintana | Ima Sanchís | Joan Antón Melé |  
Xavier Guix | Marita Osés | Anne Radford  
Francesc Torralba | Uttam Módenes |  
Miquel Vidal | Miriam Subirana



C/ Pelai 44, 6º | Barcelona  
93 301 81 95 | 658 356 764  
Solicitar hoja de inscripción a:  
[info@yesousi.es](mailto:info@yesousi.es)  
[www.yesousi.es](http://www.yesousi.es)

# CURSOS-FORMACIÓN-DIÁLOGOS-TERTULIAS-MEDITACIÓN

## SABIO-LOGOS

¿A QUIÉN SIRVE NUESTRA VIDA?

¿AL BIEN O AL MAL?

Por Miriam Subirana y Xavier Guix

20 de Enero- 19h a 21h

OBEDIENCIA Y/O ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD  
LA HONRADEZ CON UNO MISMO Y CON LOS DEMAS  
SITUARSE FRENTE LO QUE NOS IDENTIFICA Y PROYECTA  
AL OTRO

Por Marita Osés y Miquel Vidal

22 de Febrero -19h a 21h

IGUALDAD, LIBERTAD Y FRATERNIDAD  
IGUALDAD JURÍDICA, LIBERTAD CULTURAL,  
ESPIRITUAL Y FRATERNIDAD ECONÓMICA  
Por Joan Antón Melé y Miriam Subirana

5 de Abril- 19h a 21h

NUTRIERNOS PARA NUTRIR  
DIFICULTAD EN EL ENCUENTRO CON EL OTRO  
SOLEDAD AL NO RECONOCERTE EN EL OTRO

Por Xavier Guix y Miriam Subirana

17 de Mayo -19h a 21h

PODER PERSONAL. TÚ PUEDES  
INDEFENSIÓN APRENDIDA. IMPOTENCIA  
TENEMOS LA INTENCIÓN DE CAMBIAR LAS COSAS  
**PERO LLEGA EL MOMENTO QUE SENTIMOS "NO PUEDO"**

Por Joan Quintana y Miriam Subirana

16 de Junio - 19h a 21h

Es necesario inscribirse previamente-Plazas Limitadas

Colaboración: 10€

## ESCAPADAS INTELIGENTES

### **CARICIAS PARA EL ESPÍRITU**

Un fin de semana para recuperar energía  
y conectar con tu esencia.

Consultar a [info@yesouisi.es](mailto:info@yesouisi.es)

### MEDITACIONES

RECUPERA TU SOBERANÍA INTERIOR

Con Miriam Subirana

MAYO: 2 | 9 | 16 | 23 | 30

JUNIO: 6 | 13 | 20 | 27

Horario: 19:30h a 20:45h

Coste Mayo 5 sesiones: 65€

Coste Junio 4 sesiones: 60€

Coste sesión individual: 18€

### CONFERENCIAS

**"INDAGACIÓN APRECIATIVA  
PSICOLOGIA POSITIVA Y LIDERAZGO"**

Con Miriam Subirana

Día 3 de Mayo 19:00h a 20:00h

### TALLERES

**"DEL DAÑO AL FOAR PARA LA SOSTENIBILIDAD.  
FORTALEZAS, OPORTUNIDADES, ASPIRACIONES,  
RECURSOS Y RESULTADOS"**

Día 6 de Abril 18:30h

**"ESENCIA Y MOVIMIENTO CONSCIENTE"**

Con Uttam Módenes y Miriam Subirana

Del 27 al 29 Mayo

Horarios:

Viernes de 18:00h a 22:00h

Sábado de 10:00h a 19:00h

Domingo de 10:00h a 14:00h

(Solicitar información en [info@yesouisi.es](mailto:info@yesouisi.es))

## CURSOS

FORMACIÓN FUNDAMENTOS  
EN INDAGACIÓN APRECIATIVA

*Appreciative Inquiry Fundamentals*

Por Miriam Subirana

Barcelona

Marzo

17 y 18 de Marzo de 16h a 21h

19 de marzo de 9:30 a 17:30h

Junio

3 y 4 de Junio de 9:00 a 18:00h

5 de junio de 10:30h a 13:30h

Madrid

20 de Mayo de 15:30 a 21:30

21 de Mayo de 10h a 18h

22 de Mayo de 10:00 a 17:00h

FORMACIÓN AVANZADA  
EN INDAGACIÓN APRECIATIVA

Por Anne Radford y Miriam Subirana

30 de Junio y 1 de Julio

de 9:00h a 18:00h

Solicitar precios y hoja inscripción:  
[info@yesouisi.es](mailto:info@yesouisi.es) | 93 301 81 95 | 658 356 764



2<sup>DO</sup> Aniversario  
Yesouisi  
Día 16 Marzo de 19:30  
a 21:00h  
*Celebración meditativa  
con la*  
*Participación de miembros*