



CASA D'ESPIRITUALITAT MARISTA  
MONESTIR DE LES AVELLANES  
ACTIVITATS "AVELLANES DO 2019

# MEDITACIÓ CONSCIENT

Meditació a través del treball manual de la llana

A CÀRREC DE: **CARLA DE RUITER**

**22, 23, 24 DE FEBRER DE 2019**  
**MONESTIR DE LES AVELLANES**

**INSCRIPCIONS, PREUS I INFORMACIÓ A: 973 43 80 06**  
**WWW.MONESTIRDELESABELLANES.COM**

MÉS INFORMACIÓ AL 973 43 80 06 o bé  
avellanes@maristes.org

## PRESENTACIÓ

El feltre és un art mil·lenari que ha unit cultures, persones, fibres creant la nostra roba per protegir-nos de la calor, del fred i de la humitat. La llana confirma que unir ens fa créixer, té qualitats beneficioses, també la subtileza calòrica i delicada que comporta la llana desperta un gran sorpresa en els nostres sentits. El treball de fer el feltre amb les fibres de la llana és meditatiu, és un procés agradable i senzill. Té com a al·licient el resultat sorprenent i preciós d'una peça original, útil i la majoria de vegades molt bonica, en el nostre cas un coixí.

## PROFESSORA

**CARLA DE RUITER.** És holandesa d'origen. Viu a Almenar des de 1989. Des de molt jove s'ha especialitzat en les activitats tèxtils sobretot artesanes. Fa 6 anys va completar la seva formació amb un curs de Feltre i Teràpia a Holanda amb la professora Inge Evers. Té un llarg camí fet en el món dels nens i adults amb necessitats especials. Aplica tècniques tèxtils i d'enfeltrar en Educació Especial i Centres Ocupacionals. Durant 7 anys ha donat classes de feltre en un Centre Cívic de Lleida i imparteix tallers i cursos a les escoles i instituts, entre altres.



## TARIFES

### Tarifa amb allotjament Casa d'Espiritualitat:

2 nits: **176,25€** (inclou allotjament, àpats, activitat i material)

1 nit: **142,25 €** (inclou allotjament, àpats, activitat i material)

### Tarifa amb allotjament Hostatgeria (\*\*\*) (habitacions dobles):

2 nits: (inclou allotjament, àpats, activitat i material)

1 persona: **224,65 €**

2 persones: **404,50 €**

1 nit: (inclou allotjament, àpats, activitat i material)

1 persona **166,45 €**

2 persones **310,50 €**

### Tarifa sense allotjament:

Amb 2 dinars: **112,25 €**

Només el curs: **94,25 €**

La taxa turística és a part 0,50 € per persona i dia

## INSCRIPCIONS

**Reserves:** 973 43 80 06 o bé [avellanes@maristes.org](mailto:avellanes@maristes.org)

**Pagament:** Cal fer una bestreta de 20 € en concepte de reserva, i emplenar la butlleta d'inscripció que els proporcionaran en contactar amb el monestir. La resta del pagament es pot fer en el moment del curs. En cas de cancel·lació no es retornaran els diners de la bestreta. Aquests es podran emprar en altres activitats Avellanes DO.

**La data límit d'inscripció:** 10 de febrer de 2018.

**Mínim de participants:** 8 persones (en cas de no arribar es cancel·larà l'activitat i es retornaran els diners de la bestreta)

## OBJECTIUS

- **Conèixer** el procés d'enfeltrar, introduir-se a la tècnica del feltre.
- **Gaudir** del procés terapèutic i de benestar del treball amb la llana.
- **Crear** amb fibres naturals per apropar-nos a la natura de forma conscient.

## DESTINATARIS

Treballar amb la llana atorga una trobada de les persones amb la natura, per tant el seu treball és aconsellable per a mestres, terapeutes, infants, adolescents i adults, així com també persones amb necessitats de cures especials. És també una activitat per fer en família.

## METODOLOGIA

- Inspirar-nos en la natura, l'entorn natural del monestir que ens facilita entrar en silenci.
- Familiaritzar-nos amb la tècnica del feltre al crear un petit tapís de llana enfeltrada
- Compartir la experiència amb el grup i mirar junts un o varis documentals sobre el procés del feltre
- Meditar a través de la concentració en el treball del feltre.

## PROGRAMA

### **Divendres, 22 de febrer de 2019**

Sopar a les 20:30 amb la comunitat i entrega habitació

### **Dissabte, 23 de febrer de 2019**

8:30 h. Esmorzar amb la comunitat

9:30 h. Benvinguda i sortida exterior d'immersió a la natura i història del monestir.

11:30 h. Taller d'introducció a la tècnica del feltre.

14:00 h. Dinar amb la comunitat

16:00 h. Crear i treballar el nostre coixí. Treball terapèutic i meditatiu.

20:30 h. Sopar i possible activitat nocturna.

### **Diumenge, 24 de febrer de 2019**

8:30 h. Esmorzar amb la comunitat

9:30 h. Treballar amb el coixí: emplenar la llana i cosir el coixí

13:00 h. Sortida de relaxació pels voltants del monestir.

14:00 h. Dinar amb la comunitat i comiat

Es sol·licita que porteu una tovallola vella (pel procés d'elaboració del coixí).

En marxar a casa tothom s'emportarà el coixí 100 % de llana.

## IL·LOC I CONTACTE

### MONESTIR DE LES AVELLANES

Ctra. C-12, Km. 181 • 25612 Os de Balaguer (Lleida)

Telèfon: 973 43 80 06 • Fax: 973 43 80 38

a/e: avellanes@maristes.org

Web: <http://www.monestirdelesavellanes.com>

## COM ARRIBAR

- Cotxe particular
- Tren (AVE, Avant, Regionals i Rodalies) fins a Lleida ([www.renfe.com](http://www.renfe.com))
- Tren Lleida-Balaguer ([www.fgc.cat](http://www.fgc.cat)) (línia Lleida - La Pobla de Segur)
- Autobusos (Barcelona – Lleida – Balaguer) ([www.alsa.es](http://www.alsa.es))
- BlaBlaCar: Analitzeu la possibilitat de compartir cotxe aprofitant el viatge d'algú que també participi al curs o bé faci el mateix viatge que vosaltres. ([www.blablacar.es](http://www.blablacar.es))



Monestir de  
les Avellanes

Casa d'Espiritualitat Marista