



## 8 antídotos para el miedo a la muerte CURSO PRESENCIAL

### Introducción

Nuestra relación con la muerte, con lo que se acaba está condicionada y limitada por la cultura y la familia en la que crecemos, pero más allá de eso está lo que sentimos cada uno y una de nosotros/as. En nuestra mano está elegir si vivimos de espaldas a la muerte o la miramos de frente y esta es nuestra invitación: mirarla sin miedo. Esta actitud, este gesto valiente y humilde comporta muchos beneficios personales, familiares y sociales y evita mucho sufrimiento innecesario, por eso nos parece de vital importancia seguir sembrando semillas que nos ayuden a abrir los ojos, ampliar la conciencia y experimentar que el Amor es lo único que vence a la Muerte.

### Metodología

El curso consta de ocho horas repartidas en dos bloques de cuatro (sábado mañana y sábado tarde, incluyendo el tiempo de la comida compartida)

Se alternarán exposiciones teóricas con el trabajo personal o en grupo, con amplios espacios para el diálogo abierto.

### Contenidos

#### 1º ANTÍDOTO: Presencia y Percepción sensible

Despertar nuestra intuición y nuestra percepción sensible a través de vivir atentos/as. Cada momento, importa.

#### 2º ANTÍDOTO: Interdependencia

La interdependencia es una relación de dependencia mutua y equitativa, donde todos se benefician.

#### 3º ANTÍDOTO: Tolerancia y Paciencia

Ejercitar la paciencia y la tolerancia hacia un comportamiento o situación que no la merece es una elección consciente. Elegimos qué situaciones nos van a perturbar y cuáles, no.

#### 4º ANTÍDOTO: Impermanencia

La vida es cambio pero sentimos la necesidad de ser consistentes, de ser alguien. ¿Quién muere?

#### 5º ANTÍDOTO: Apreciar la Vida

La muerte de los otros recoloca nuestra posición en el mundo. Cada momento de vida es agradecido y valorado.

#### 6º ANTÍDOTO: Generosidad y altruismo

La práctica de la generosidad y el altruismo proporcionan una felicidad interna y duradera

#### 7º ANTÍDOTO: Impecabilidad

La impecabilidad es el uso correcto de la energía. invertir en interacciones que nos van a beneficiar y proporcionar más energía.

#### 8º ANTÍDOTO: Inocencia

La inocencia es un estado de ausencia de deseos, un estado consciente de asombro ante la belleza y lo misterioso. La inocencia es aprender a desprenderse y fluir

## Objetivos

- Acercarse de manera cuidadosa a nuestra propia muerte
- Ser consciente de las creencias familiares, sociales y culturales que condicionan nuestra percepción de la muerte
- Tomar conciencia de nuestra relación con las pérdidas
- Valorar y cuidar lo que tenemos y queremos
- Dar el valor que la muerte tiene en cuanto al sentido de la vida
- Constatar que el Amor amortigua el miedo y el dolor por la muerte
- Experimentar los beneficios de vivir con conciencia de mortalidad

### ¿A quién va dirigido?

- A cualquier persona que considere la importancia de prepararse para la muerte
- A cualquier persona que viva con inquietud la posible muerte de sus seres queridos
- A cualquier persona que se dedique a cuidar a otras personas
- A cualquier persona que quiera experimentar el valor de la vida
- A profesionales que realizan acompañamiento a personas en duelo o con enfermedades graves.

**Fecha:** 18 y 19 de Abril de 2020

**Precio:** 150€, antes del 1 de Abril. Después, 175€

**Horario:** De 9,30 a 13,30h y de 15.30h. a 19.30h. Sábado. De 9,30 a 13,30h, el Domingo

**Lugar:** Espacio Sigyzia. C/ Joaquín Ibarra, 46. Metro "El Capricho", Línea 5. EMT Bus 101, 105 y 151.

## Inscripción

Cumplimenta y envía el formulario de inscripción que encontrarás en <https://www.marcortina.com/curso-intensivo-8-antidotos/>

Ahí encontrarás las instrucciones para realizar la reserva y el pago.

Las plazas son limitadas (25) y se adjudicarán por orden de inscripción y pago

**Imparte: Mar Cortina Selva**

*marcortina.com*



Especialista e Investigadora en Didáctica de la muerte (UAM). Creadora del "Proyecto Amor y Muerte". Psicóloga y Doctora en Educación. Autora del Cuento infantil "On és el iaio?" (2001) y de diferentes artículos sobre Cine y Educación para la muerte y El valor educativo de la muerte. Autora de la "Guía y orientaciones para la atención al duelo desde los centros educativos" para la Conselleria d' Educació de la Comunitat Valenciana y coautora de las *Guías Didácticas* de las Exposiciones "Heriotza. Ante la muerte" (Museu San Telmo de Donostia) y "Faltar o morir" (Museu Valencià d'Etnologia). Coautora de los libros "La muerte y su didáctica" (2006); *Pedagogía de la muerte a través del cine* (2011) y "Educar y vivir teniendo en cuenta la muerte"(2015). Organizadora de las cuatro *Jornadas sobre el Amor y la Muerte* (Valencia, 2001-03-05 y 2007). Imparte Curso de formación y conferencias desde su formación inicial en 1992 con Rubén Bild, Carlos Martínez Bouquet y Fidel Delgado.

### Más información

[marcortina.curso@gmail.com](mailto:marcortina.curso@gmail.com)

Tf: 657 979 411