



El no que ayuda  
a entenderlo.



**la pausa que comença**  
*una primera experiència del no·taller*



## On comença la pausa

Vivim amb pressa, encadenant tasques i pensaments, intentant respondre a expectatives externes i internes. Entre tant moviment apareix un soroll constant: dubtes, tensions, interpretacions, exigències. Aquest soroll no és només mental; és el personatge que vam aprendre a interpretar per sentir-nos segurs, acceptats o útils.

Però arriba un moment en què intuïm que hi ha alguna cosa més enllà d'aquest guió après.

**L'essencial no es pot explicar, perquè no és quelcom que la ment pugui abastar.** "La pausa que comença" és una invitació a reconèixer aquest soroll, el personatge, les certeses i les creences que hem assumit com a pròpies. Aquest primer reconeixement és ja una porta: la porta cap al que sempre ha estat aquí, lliure i sense esforç.

Aquesta trobada neix per oferir un **respir real**. Un espai breu però clar, on puguis mirar sense pressa i sentir què està passant de veritat en tu, sense anàlisi i sense exigències.

Només una pausa que et permeti escoltar-te.



## Per què neix aquest espai

“**La pausa que comença**” és una porta senzilla cap al **no·taller**, un espai pensat per als qui senten que necessiten una aturada en el camí, però encara no busquen un recorregut llarg.

Aquí no venim a arreglar res. Venim a mirar, amb claredat i sense judici, què ocorre en nosaltres quan aflueixem les exigències i permetem que la vida mostri el que vol mostrar.

És un lloc per provar, per sentir, i per descobrir si aquesta manera d'acompanyar —basada en la presència i en la veritat del que apareix— ressona amb el teu moment vital.



## La manera en què succeeix

Quan fas una pausa sincera,  
la vida deixa de perseguir-te  
i comença a parlar-te.

Abans de començar, rebràs una breu orientació pràctica. La trobada és presencial, en grup, i dura **4 hores**. No hi ha guió ni rols definits. El que sorgeix —una emoció, una pregunta, un gest, un silenci— es converteix en **matèria d'exploració**.

Treballem des de la presència i l'espontaneïtat: el que apareix en el grup és exactament el que necessitem veure.

És un primer contacte amb l'esperit del no·taller: un espai viu, honest i lliure d'exigències.

Aquest és un pas inicial que et convida a mirar la teva vida d'una manera diferent.



## Què viuràs

No sabem què viuràs quan el silenci et trobi. Però sí que en aquestes quatre hores podràs experimentar:

- Una pausa **real**, sense exigències ni auto-judici.
- Un espai on no hi ha res a **demostrar**.
- La força del grup com a **mirall** de la teva pròpia veritat.
- L'experiència de **reconèixer**, encara que sigui per un moment, el personatge que encarnes.
- Una sensació de **senzillesa, veritat i alleujament**.
- La possibilitat de descobrir si el camí de **no·ise** ressona amb tu.

No es tracta de canviar res.

Es tracta de **mirar d'una altra manera**.



## Qui acompanya

**Marc Brugués** és coordinador i facilitador del no·taller, un espai viu i radicalment humà on la transformació no es força, sinó que s'escolta.

Després d'anys d'exploració interior i formació en l'àmbit terapèutic, simbòlic i espiritual, Marc ha deixat enrere els mètodes tancats per oferir un acompanyament **obert, present i profund**, que honra la veritat de cada instant.

Amb una mirada que integra el no-saber, el silenci i l'honestetat radical, acompanya processos des del reconeixement del que és, sense pressa i sense exigències. A més, és creador de MetaGorg, una eina simbiòtica d'autoconeixement.

- No guia des del que sap, sinó des del que sent amb tu.
- El seu acompanyament no pretén portar-te a cap lloc: només obrir espai perquè **el teu propi retorn es reveli**.



## Informació pràctica

**Durada:** 4 hores

**Modalitat:** presencial

**Grup:** Màxim 10 persones

**Inici:** Pròximes dates a anunciar

**Contacte:** [welcome@no-ise.com](mailto:welcome@no-ise.com)

Quan fas una pausa sincera,  
la vida deixa de perseguir-te  
i comença a parlar-te.  
— A. Zohar