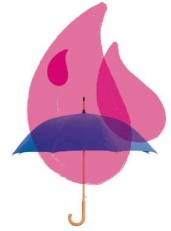




El no que ayuda  
a entenderlo.



**la vida és el taller**  
*un camí profund i compartit*



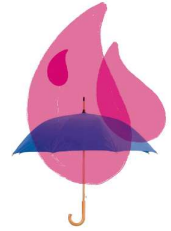
## On comença el viatge

El viatge comença en la certesa que quan **deixo de sostenir el que no soc, la vida em sosté a mi.**

Vivim envoltats d'estímuls, pendents, expectatives i soroll. Sovint avancem amb el pilot automàtic encès, intentant sostenir un personatge que respon, que compleix, que arriba... però que poques vegades descansa.

“**La vida és el taller**” neix per oferir un lloc on puguis aturar-te. No per fugir del món, sinó per mirar-lo des d'un altre lloc. Aquí no es tracta d'aprendre tècniques ni acumular explicacions, sinó d'observar el que ja està succeint en tu.

Perquè darrere de cada soroll hi ha un silenci que no se n'ha anat... només espera ser reconegut.



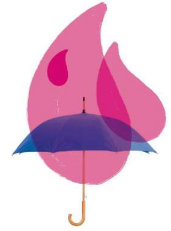
## Per què neix aquest espai

Aquest camí sorgeix d'una intuïció senzilla: **la vida quotidiana és la mestra més honesta que tenim.**

Durant **nou mesos**, acompanyats per un grup, transitarem un procés de presència en el qual cada experiència —una conversa, un conflicte, una alegria, un cansament— es converteix en territori de comprensió.

Periòdicament rebràs una proposta breu: una pràctica, una mirada, una pregunta. No per afegir esforç, sinó per despertar l'atenció. Cada mes ens trobarem en un no·taller on el que apareix s'acull sense judici i sense exigència.

L'essencial no s'aconsegueix: es revela quan deixem d'empènyer.



## El viatge compartit

Aquest és un procés complet de **9 mesos**, amb continuïtat i compromís, ideal per als qui busquen una transformació profunda. Aquí es desplega la força del grup i la mirada terapèutica del facilitador..

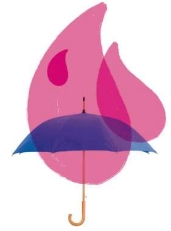
És un camí ideal si:

- Vols fer un procés profund, però **sense pressa**.
- Sents que sol no pots, però no vols una teràpia clàssica o un marc rígid.
- Necessites temps per **integrar** i mirar-te amb veritat.

Durant els 9 mesos:

- Tindràs una trobada mensual grupal (presencial o online).
- Comptaràs amb tutories personals per integrar la teva experiència amb el facilitador.
- Disposaràs d'un espai segur on compartir sense judici.

És un procés per als qui desitgen sostenir una exploració continuada, deixant que la comprensió s'assenti al seu propi ritme.



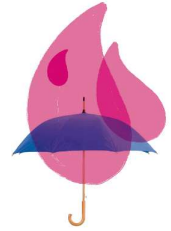
## Què viuràs

En aquest espai aprendràs a mirar la vida com a part del taller: la feina, la família, la confusió, l'alegria, el cansament, els vincles...

Cada proposta està dissenyada per **alleugerir**, no per carregar. Per passar del fer compulsiu a la **presència que veu**.

Descobriràs:

- Com opera el personatge en la quotidianitat.
- Com observar sense intervenir.
- Com s'obre espai quan deixes de lluitar.
- Com la comprensió arriba sola quan el soroll baixa.
- Com el més simple pot ser el més veritable.



## Qui acompanya

**Marc Brugués** acompanya processos vitals des d'una mirada contemplativa, radicalment honesta i amorosa.

Després d'una trajectòria profundament travessada per la recerca interior i la formació en diferents enfocaments, Marc ha anat deixant enrere els marcs rígids per oferir un acompanyament que **no busca millorar, sinó recordar l'essencial**. El que som abans de qualsevol màscara.

Marc trabaja desde la presencia, la escucha profunda y la creatividad de lo que emerge.

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

Marc és també creador de MetaGorg, una eina d'autoconeixement simbiòtic.



## Informació pràctica

**Durada:** 9 mesos

**Modalitat** Presencial i *online*

**Ritme:**

- 1 trobada grupal mensual (4 hores)
- 2 sessions individuals **MetaGorg** (2 hores)
- 7 tutories personals (1 hora)
- Canal de seguiment WhatsApp

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

Quan deixo de sostenir el que no soc,  
la vida em sosté a mi.  
— A. Zohar