

Practicando Amar

2026-2027

Bienquerid@s,

Como vamos comprobando año tras año en el **INSTITUT AMAR**, practicar lo aprendido es fundamental para integrar en nuestra vida cotidiana nuestra transformación amorosa.

De aquí surge la idea de **PRACTICANDO AMAR:** crear un espacio para practicar las ideas, gestos, llaves, meditaciones y las prácticas que hacemos en AMAR, para que vayan calando hasta los huesos.

El objetivo es retomar e inspirarnos en las prácticas realizadas en la expedición y retiros para continuar **automatizando nuestras respuestas amorosas.**

Utilizaremos como base las 43 prácticas correspondientes a las 22 Puertas que trabajamos en **LA VÍA AMOROSA**, añadiendo aspectos, palabras y gestos nuevos que hemos ido afinando con los años.

Lo haremos de dos formas: a través del grupo de práctica en vivo online y de los ciclos de práctica. Sobre los ciclos de práctica os informaremos con antelación en el grupo de whats app Practicando AMAR.

La práctica es una manera de alimentar e integrar esas partes amorosas que, a veces, sólo necesitan un pequeño empujón para hacerse presentes y, en otras ocasiones, precisan de muchas visitas para hacerlas realmente nuestras.

"No basta con aprender; hay que aplicar. No basta con querer; hay que hacer."
Confucio (Analectas, IX, 29)

Esta **práctica guiada en vivo** la facilitará Lluís.

Hemos decidido ofrecerla **vía Zoom**, para poder vernos, escucharnos y acompañarnos en la práctica de la forma más íntima y vinculada posible.

Aquí tienes el **link al grupo de PRACTICANDO AMAR**

Toda la comunidad de AMAR y las personas que han participado en los diversos talleres y cursos con Lluís están invitadas a participar de manera gratuita. Y si tienes algún ser querido con el que te gustaría compartir el espacio también está invitado.

Información práctica:

- **Cuándo:** martes y jueves, de 07:00 a 07:30 h.
  miércoles de 07:30 a 08:00h

- **Dónde**: Vía Zoom

- **Info actualizada**: A través del grupo de WhatsApp **"Practicando AMAR"**, Puedes acceder a través de este enlace:

Enlace al grupo de whats app **PRACTICANDO AMAR**

"La práctica no es para escapar de la vida, sino para entrar profundamente en ella."
Thich Nhat Hanh

Condiciones de participación:

• El link será siempre el mismo y estará fijado en el chat de whats app. A partir de la hora de inicio no se permitirá el acceso a la sesión.

Para participar, es necesario:

• Tener la **cámara encendida** durante toda la práctica.

• Mantener el **micrófono apagado**.

• Disponer de un **espacio tranquilo**, silencioso e íntimo para realizar la práctica. No se puede realizar la práctica en lugares públicos. Es importante que haya silencio auditivo y visual.

•Las sesiones se grabarán sólo en audio, exclusivamente durante la intervención del facilitador, por si consideramos interesante compartir la práctica posteriormente.

Aquí tenéis la propuesta. Espero que os interese, os nutra, ahora o más adelante. Nosotros estamos convencidos de su bondad y su potencia para transformar nuestra capacidad de estar y amar en la vida.

Un fuerte y cálido abrazo,

Buena práctica,
Lluís

"A la sombra de un cerezo en flor nadie es un extraño"
Issa

Barcelona
Ter 20, Entlo. 8
Pelai 12, 6-E

Sant Pol de Mar
Manzanillo 3

hola@institutamar.org
0034667929249

www.institutamar.org