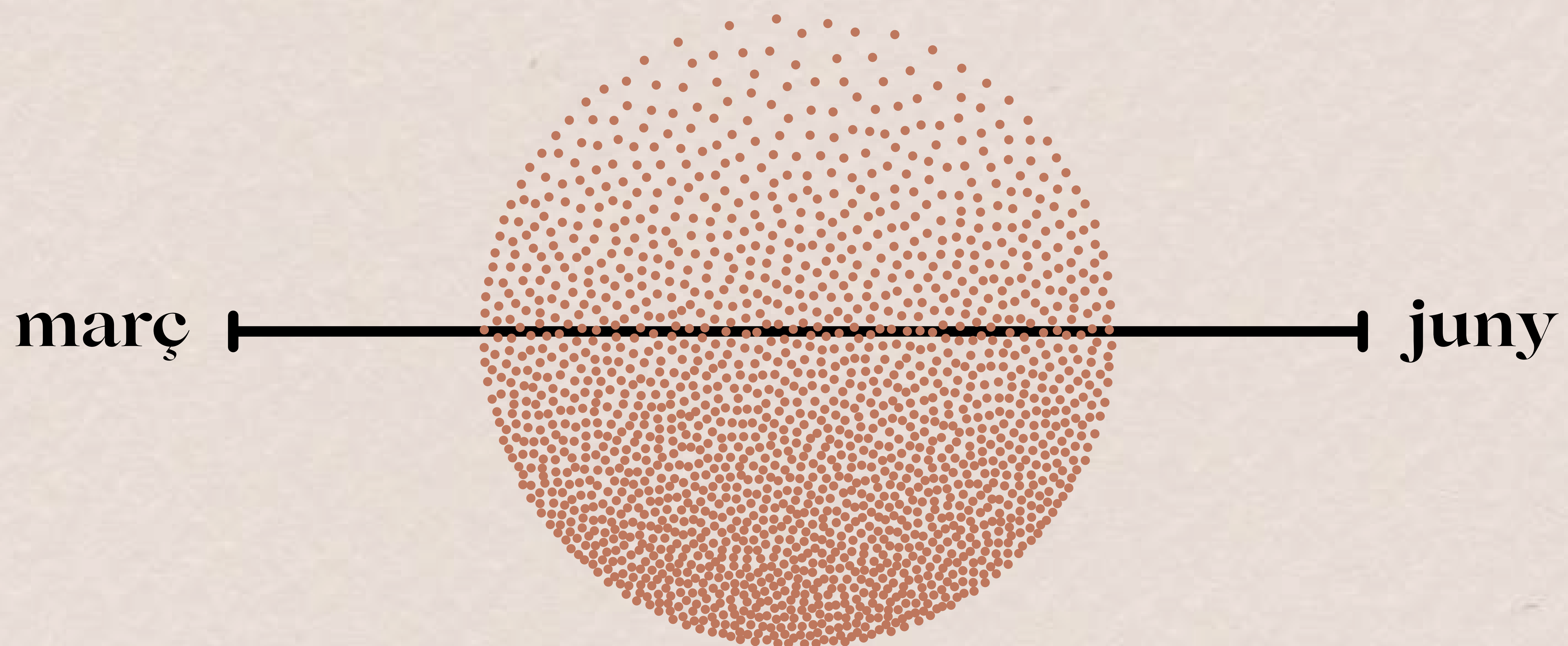


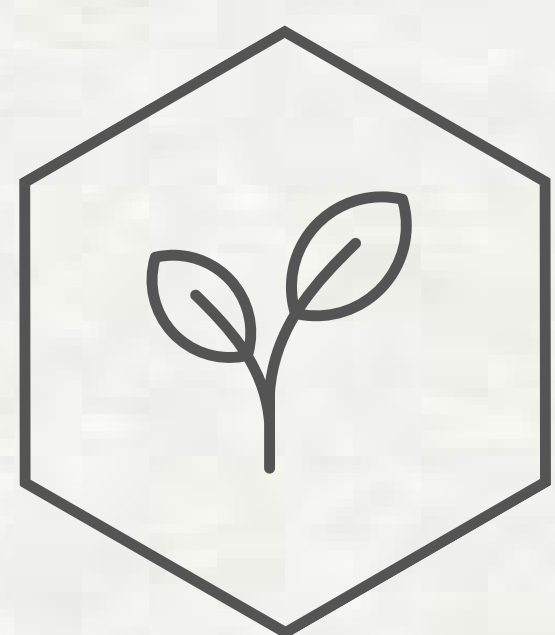
2^a EDICIÓ

Grup de dol a Granollers

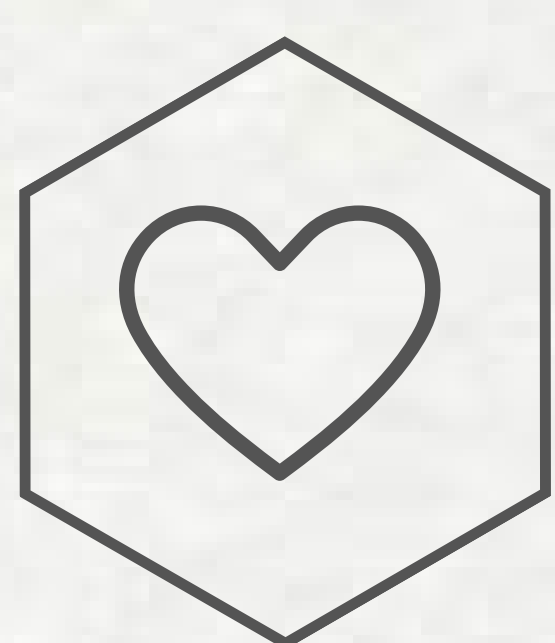


PAULA CASTELLSAGUÉ & MIREIA CASTELLSAGUÉ
2026

Grup de dol per la mort d'una persona



Grup tancat entre 5 i 8 persones
2 facilitadores a cada sessió



9 sessions grupals
1 sessió prèvia individual amb les
facilitadores com a primer contacte



Dijous quinzenals 18:00h a 20:00h
Del 5 de març al 18 de juny de 2026



A Granollers Centre
amb Paula i Mireia Castellsagué



Què t'ofereix aquest grup de dol?

Un espai segur on parlar de la mort, la vida i l'amor des de l'experiència en primera persona. Compartint les nostres vivències i sabers teixim vincles que ens ajuden a transitar el dolor amb més força. Explorarem els recursos que ens permeten integrar la pèrdua a la nostra vida, i noves maneres de relacionar-nos amb la persona estimada, amb nosaltres mateixes i amb el món.

Hi haurà sessions destinades a **l'espai de paraula** per expressar-se de manera individual amb escolta plena per part del grup, per poder alleugerir la càrrega emocional/mental i generar empatia mútua. I altres sessions proposarem **dinàmiques corporals, artístiques i de visualització** que possibiliten l'exploració i vivència del dol a través d'altres llenguatges.



A qui va dirigit?

Grup per persones que viuen un procés de dol per la mort d'una persona propera, o que estan acompanyant el final de vida de:

- Parella
- Pare o mare
- Fills/es de qualsevol edat, incloent-hi mort gestacional, perinatal i neonatal
- Germans/es
- Altres familiars, amistats o amants

Dates 2026

Dijous de 18:00 a 20:00h

- 5, 12 i 26 de març
- 9 i 16 d'abril
- 7 i 21 de maig
- 4 i 11 de juny



Com ens relacionem dins del grup de dol?

- Espai de confidencialitat, respecte per la intimitat i la privacitat.
- Espai segur i lliure de judici.
- Escoltar sense aconsellar ni comparar.
- Respecte per la diversitat de vivències vinculades al procés de dol.
- Entendre el grup com un espai d'acompanyament i aprenentatge col·lectiu.
- Confiar en les capacitats de les altres persones del grup i no pretendre modificar-les o rescatar-les.

El rol de les facilitadores és el de generar un espai i una estructura per **sostenir** les persones del grup, no per modificar, aconsellar o dirigir el seu procés, sinó per escoltar, acompanyar i empatitzar amb les vivències de cadascuna.



Paula Castellsagué

Educadora Social i Neuropsicopedagoga. Màster en Counseling i Intervenció en trauma, dol i patiment. Especialista en el procés M.A.R per l'acompanyament al dol i relacions difícils. Informada en Teràpia Familiar Sistèmica.



Mireia Castellsagué

Fundadora del centre de ioga Omshanti on imparteix classes i formacions per a professors des de fa 20 anys. Realitzant el postgrau d'intervenció en dol i pèrdues a la Universitat de Girona. Mestre en educació especial.

Benvinguda

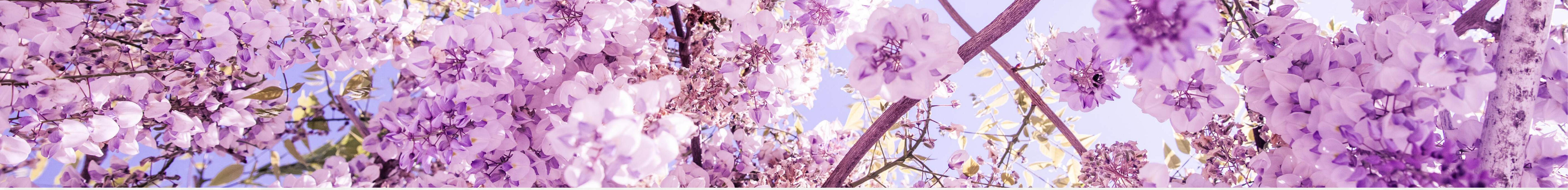
“

Els nostres dols personals ens han empès a parlar de la mort i del dolor de forma natural i humana. Ens han fet veure que la mort i la vida són una mateixa cosa, i que el dolor i l'amor són inherents a aquestes experiències vitals. Però sobretot, hem viscut la necessitat de tenir moments on poder-ne parlar i que l'altre simplement t'escolti sense judici, sense incomoditat, sense tabús i amb el cor obert.

Aquests grups de dol neixen de l'anhel de crear espais on expressar-nos lliurement, on sostenir-nos amb plena presència i sense pressa, alhora que també oferim dinàmiques que ens permetin drenar el dolor i explorar el que aquest ens mostra sobre nosaltres mateixes i la relació amb el món que habitem.

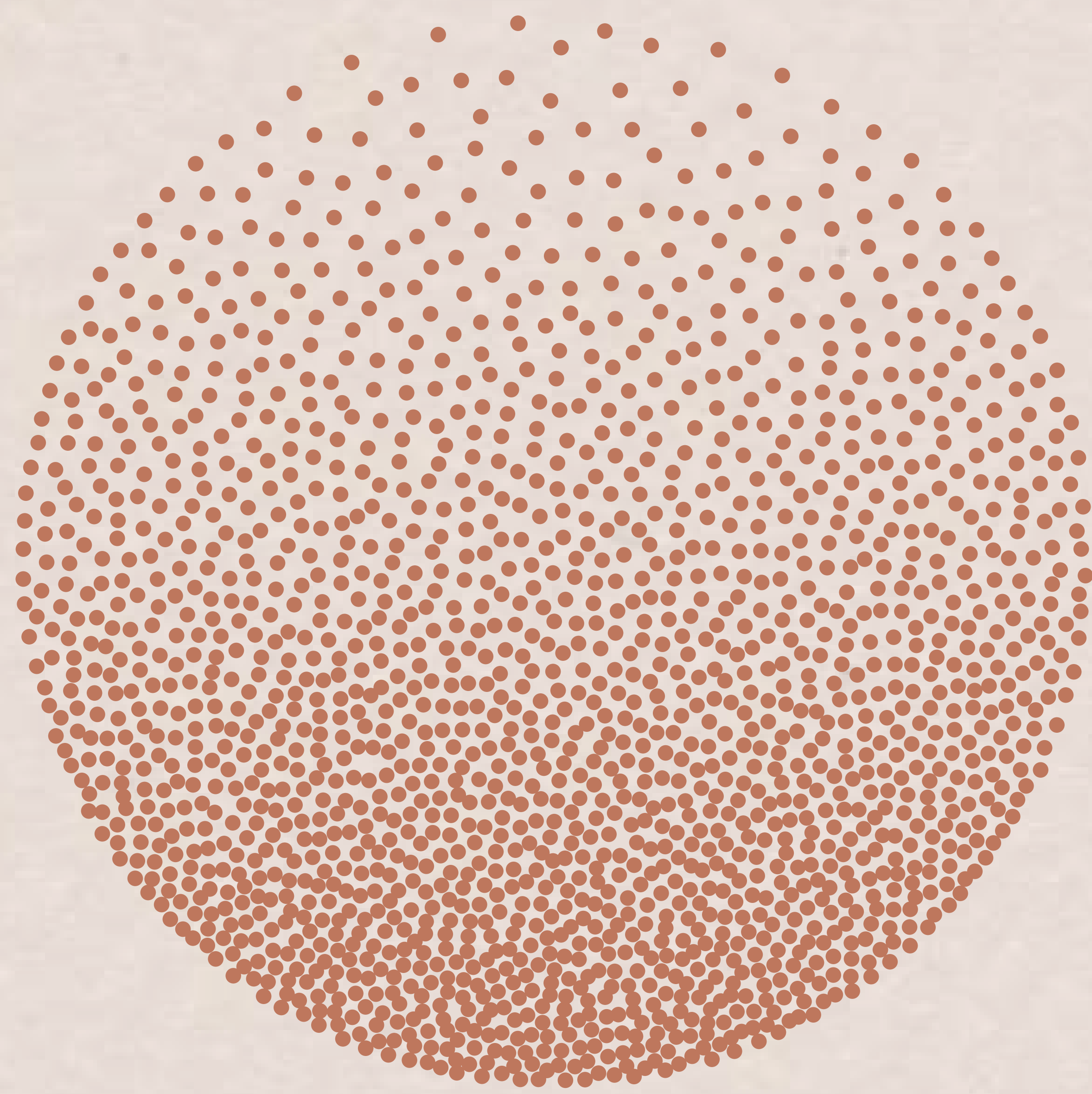
”

Mireia i Paula



Preu i condicions

- **El preu total de les 9 sessions més la trobada individual prèvia és de 405€.**
- Es pot fer el **pagament complet** a la primera sessió, o pagar en **2 quotes**.
- Després de la primera trobada individual, cal fer una **paga i senyal** de 100€ per reservar plaça.
- En cas de **cancel·lació** de la reserva o sortida del grup una vegada iniciat el procés, no es retorna ni la paga i senyal, ni l'import total o parcial ja pagat, i tampoc es pot utilitzar per a altres grups o events.



Contacte

616 717 870

espaisdedol@gmail.com

Localització

Al centre de Granollers