

Mapa de cursos d'autoconeixement

Quin curs pot encaixar millor amb el teu moment?

Aquest document t'ajuda a situar, de forma ràpida, quin espai de formació pot tenir més sentit per a tu ara.

No tots els cursos són per a tothom.

I el més important no és triar "el millor curs", sinó el curs que encaixa amb el teu moment vital.

Aula Interior és el curs base.

Si vols fer un procés ordenat d'autoconeixement, aquest és el punt de partida més complet.

La resta d'espais serveixen per aprofundir, continuar o viure presencialment alguns aspectes del treball interior.

Tria segons el teu moment

1

Vull un camí ordenat d'autoconeixement

→ Aula Interior

És el curs base per iniciar un procés profund i estructurat d'autoconeixement.

Per observar els teus automatismes, comprendre per què reaccions com reaccions, deixar de repetir alguns patrons i viure amb més serenitat interior. Tant si comences ara com si ja fa anys que fas camí i vols consolidar-lo.

POT SER PER A TU SI:

vols fer un procés complet, sostingut i amb una estructura clara, on jo t'acompanyo per resoldre dubtes durant el camí.

POTSER NO ÉS EL TEU MOMENT SI:

només busques una experiència puntual o ara no pots dedicar-hi un mínim d'una hora a la setmana durant diversos mesos.

Format: online en català i castellà.

Opció presencial complementària a l'online:

Barcelona o Lleida, en català, un dissabte al mes.

Durada: d'octubre a juny, amb integració durant juliol, agost i setembre.

Més informació: danielgabarro.com/ca/aula/

2

Ja he fet Aula Interior i vull continuar aprofundint

→ Profundización Interior

És un espai de continuïtat per a persones que ja han fet Aula Interior i volen mantenir viu el treball interior.

No és tant un "nou començament" com una manera de seguir practicant, revisant i aprofundint amb grup i acompanyament.

POT SER PER A TU SI:

ja has fet Aula Interior i vols continuar el procés amb calma, regularitat i profunditat.

POTSER NO ÉS EL TEU MOMENT SI:

encara no has fet Aula Interior o vols començar de zero.

Format: online en castellà.

Opció presencial complementària a l'online:

Barcelona, en català, un diumenge al mes.

Durada: de setembre a juliol.

Més informació:

danielgabarro.com/ca/profundizacion/

3

Vull una experiència presencial concentrada i intensa

→ Intensius presencials

Són cursos de 3 o 4 dies seguits, vivencials i presencials, per treballar un aspecte concret del camí interior.

Poden ser una bona porta d'entrada si vols tastar aquest treball abans de fer un procés més llarg. També poden servir per aprofundir en un punt concret o per recordar aspectes fonamentals si ja has fet Aula Interior.

No substitueixen un procés anual, però poden ser molt útils si vols una experiència concentrada.

Nadal 2026-27

Per viure presencialment alguns elements essencials d'Aula Interior.

Pot ser útil si vols introduir-te al treball interior, si has fet Aula Interior només online o si vols recordar-ne els continguts principals.

Dates: 2, 3, 4 i 5 de gener de 2027

Lloc: Barcelona

Idioma: català

Més informació:
danielgabarro.com/nadal/

Setmana Santa 2027 · Aprendre a estimar

Per revisar la manera com estimes: a tu, als altres, al món i a la Vida.

Un espai per mirar l'amor d'una forma més adulta, lliure i conscient.

Dates: 25, 26, 27 i 28 de març de 2027

Lloc: Barcelona

Idioma: català

Més informació:
danielgabarro.com/setmana-santa/

Retir de maig · El cor que sosté la vida

Amb l'Ajna i Daniel Gabarró.

Un retir per aturar-te, escoltar-te i obrir espai a una experiència més espiritual, amb més presència, silenci interior i connexió amb la Vida.

Dates: 21, 22 i 23 de maig

Lloc: a 9 km de Lleida

Idioma: català

Més informació:
danielgabarro.com/retir-el-cor-que-soste-la-vida/

4

Vull una immersió d'una setmana en plena natura

→ Residencial d'estiu 2027

Una setmana d'autoconeixement, amistat, natura, descans i treball interior compartit.

És una proposta immersiva: no només es tracta d'assistir a unes sessions, sinó de conviure, compartir i deixar que el treball interior ocupi més espai durant uns dies.

POT SER PER A TU SI:

vols unir vacances, natura, autoconeixement i convivència amb altres persones.

Format: presencial residencial, en plena natura.

Durada: una setmana.

Informació 2027: disponible pròximament.

Més informació: danielgabarro.com/residencial-de-verano-2027/

Tota la informació actualitzada és a:

danielgabarro.com

Preus, dates i condicions vigents al web.

Comparativa ràpida dels cursos

Aula Interior

PER A QUÈ SERVEIX?

Per comprendre'm millor, trobar el meu lloc al món i aprendre a viure la realitat tal com és.

PER A QUI ÉS?

Per a persones que volen un mapa per entendre's, entendre els altres i viure amb més pau interior.

Format: Online complet. Presencial opcional a Barcelona o Lleida.

Idioma: Online en català i castellà. Presencial en català.

Durada / dates: Octubre-juny + integració juliol-setembre. Inici: 6 d'octubre de 2026.

Preu: Online: des de 1.000 € en pagament únic. Presencial + online: des de 1.250 € en pagament únic. Possibilitat de beca i pagaments mensuals.

Profundización Interior

PER A QUÈ SERVEIX?

Per continuar aprofundint després d'Aula Interior i sostenir la pràctica interior durant l'any.

PER A QUI ÉS?

Només per a exalumnes d'Aula Interior.

Format: Online setmanal. Presencial opcional a Barcelona.

Idioma: Online en castellà. Presencial en català.

Durada / dates: Setembre-juliol. Presencials d'octubre a juny.

Preu: Online: 440 € en pagament únic o 50 €/mes. Online + presencial: 660 € en pagament únic o 75 €/mes. Possibilitat de beca.

Curs de Nadal 2026-27

PER A QUÈ SERVEIX?

Per experimentar presencialment alguns elements essencials d'Aula Interior en format intensiu.

PER A QUI ÉS?

Per a persones que volen introduir-se al treball interior, recordar Aula Interior o viure'n els continguts principals de forma experiencial.

Format: Presencial a Barcelona.

Idioma: Català.

Durada / dates: 2, 3, 4 i 5 de gener de 2027.

Preu: 240 €. Dinars i allotjament no inclosos.

Setmana Santa 2027 • Aprendre a estimar

PER A QUÈ SERVEIX?

Per viure l'amor d'una manera més real i joiosa: cap a mi, cap als altres, cap al món i cap a la Vida.

PER A QUI ÉS?

Per a persones que volen estimar i estimar-se d'una manera més adulta, lliure i conscient.

Format: Presencial a Barcelona.

Idioma: Català.

Durada / dates: 25, 26, 27 i 28 de març de 2027.

Preu: 240 €. Dinars i allotjament no inclosos.

Retir de maig • El cor que sosté la vida

PER A QUÈ SERVEIX?

Per aturar-me, escoltar-me i reconnectar amb la Presència, la Vida o el Misteri més enllà de les creences.

PER A QUI ÉS?

Per a persones que volen viure un retir espiritual, corporal, creatiu i vivencial.

Format: Presencial. A 9k de Lleida.

Idioma: Català.

Durada / dates: 21, 22 i 23 de maig.

Preu: 370 euros

Residencial d'estiu 2027

PER A QUÈ SERVEIX?

Per fer una immersió d'autoconeixement i espiritualitat real durant una setmana a la natura, amb convivència, descans i treball interior.

PER A QUI ÉS?

Per a persones que volen unes vacances que les connectin amb el seu interior, amb la natura i amb els altres.

Format: Presencial residencial en plena natura.

Idioma: Català.

Durada / dates: Una setmana. Dates 2027 pendants.

Preu: Informació disponible properament.