



## La Arteterapia como crecimiento personal: Autoconocimiento y Creatividad.

### El taller

La Arteterapia consiste en el uso de diferentes disciplinas artísticas con finalidades terapéuticas. No se necesitan nociones artísticas previas.

Taller 20% teórico 80% práctico-vivencial para conocer qué es la Arteterapia y cómo se trabaja y experimentar en primera persona como puede ayudarte a desarrollar tu parte creativa, así como, retomar el contacto contigo mismo a la vez que interactúas con el resto del grupo.

### Objetivos

- Dirigido a personas de cualquier edad, que deseen hacer un proceso de crecimiento y auto- descubrimiento, a partir de las diferentes propuestas arteterapéuticas.
- Conocer y trabajar con diferentes técnicas y materiales artísticos mientras despiertas tus sentidos creando.
- Lo importante es el proceso creativo en sí y lo que experimentas en el proceso, no importa el resultado estético.
- Pasarlo bien.

### Contenidos

- Ejercicios de dinámicas a nivel grupal, individual, y por parejas.
- Utilizamos de las siguientes técnicas:
  - > **Teoría de la arte-terapia, entrega de dossier.**
  - > **Juegos para romper el hielo.**
  - > **Teatro social:** varias representaciones poniendo énfasis en la expresión corporal, verbal (voz, entonación) y no verbal (el gesto), trabajo con cuentos, fotografías y poesías.
  - > **Trabajo con mandalas:** expresar un objetivo, buscar una afirmación, relajación y visualización, posterior elaboración del mandala (dibujo y collage) y escritura creativa.
  - > **Compartir la experiencia** en círculo y cierre

El material artístico está incluido en el precio del taller  
Se recomienda llevar ropa cómoda.

[www.annafreijomil.com](http://www.annafreijomil.com)



### Profesora

Anna Freijomil es Arteterapeuta y coach personal especializada en acompañamiento en procesos de cambio. Docente y pintora.

### Horarios

**Duración total del curso:** El curso es a medida, tanto se puede hacer un taller de 7h como hacer un programa de 30 horas, repartidas en varios días.

Formato: intensivo en fines de semana o repartido en varios días.

### Lugar

En centros colaboradores

### Precio

Consultar en el telf.661203203