



Arteterapia aplicada en la etapa prenatal : Propuestas creativas para un embarazo consciente.

“La calidad de las sociedades futuras se asienta sobre la calidad de vida de todos los futuros padres”

El taller Dirigido a embarazadas y sus parejas, y a personas interesadas en la vida prenatal de manera personal o profesional. La Arteterapia consiste en el uso de diferentes disciplinas artísticas con finalidades terapéuticas. Taller 10% teórico 90% práctico-vivencial

Es muy importante que en todo el proceso del embarazo que dura 9 meses, la mujer sea muy consciente de sus sentimientos, pensamientos, sus miedos,...etc., ya que esto propicia un estado interior de calma y salud o puede en cambio propiciar estados nerviosos, pensamientos negativos y sufrimientos innecesarios. Trabajaremos creativamente para tener una experiencia lo más consciente y positiva posible, tomando más confianza en nosotras mismas y recuperando el equilibrio interior. Compartiremos todos los ejercicios con el resto del grupo y con nuestra pareja o acompañante.

Objetivos

- Dar a conocer los recursos naturales (actitud positiva, pensamiento creativo,...etc.) y diferentes terapias (Yoga, flores de Bach, Arteterapia, musicoterapia y psicología prenatal) para que la embarazada utilice aquellos con los que mejor se sienta.
- Potenciar el vínculo entre el bebé, la madre y el padre.
- Lo importante es el proceso creativo en sí y lo que experimentas en el proceso, no importa el resultado estético.

Contenidos

- Ejercicios individuales y por parejas.
- Introducción a la teoría del Arteterapia: origen, qué es, cómo se trabaja, beneficios generales y aplicación durante el embarazo.
- Arteterapia: El dibujo espontáneo, las emociones y pensamientos
- Estimulación prenatal a través de la música y voz (canto positivo)
- Visualización, trabajando las expectativas y fluir.
- Trabajo con afirmaciones, el poder de la palabra – transformando los miedos.
- Conocer que son y cómo actúan los mandalas, realización de tu Mandala
- Beneficios de la Terapia floral durante el embarazo, parto y posparto y beneficios para el bebé.(por M^o Rosa Reverter)
- Psicología prenatal (información teórica)
- La importancia del tacto y de las caricias positivas compartidas - Acompañar y dejarse acompañar - El papel del Padre
- Practica de ejercicios de Yoga para el día del parto, mantras para la concentración, relajación y lectura.
- Dar la bienvenida al bebé, conectando con su nombre: trabajo de escritura creativa.
- Puesta en común, dar bibliografía y cierre

El material artístico está incluido en el precio.

No se necesitan nociones artísticas previas

Se recomienda llevar ropa cómoda.

Se harán fotografías y se grabarán las sesiones, previo consentimiento.

www.annafreijomil.com



Docentes

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

M^a Rosa Reverter reconocida astróloga y terapeuta floral con más de 30 años de experiencia, miembro de la asociación Amrita por una educación en valores. Es madre de dos hijos y abuela.

Horario

A convenir

Lugar

Barcelona o Girona

Precio

Consultar

(marido o acompañante gratis)



Reconocido por

