



## Arteterapia Individual

para: niños, pre-adolescentes, adolescentes y adultos.

### Las sesiones de arteterapia individual:

La Arteterapia consiste en el uso de diferentes disciplinas artísticas con finalidades terapéuticas. Se utiliza la pintura, la escultura, el barro, los títeres, pero también la danza, el clown, la música, la fotografía, relajaciones, visualizaciones, afirmaciones, representaciones dramáticas, escritura creativa, trabajo con mandalas, cuentos, trabajo con la voz, expresión corporal, entre otras.

Las sesiones de Arte-terapia individual se dirigen al público en general, tenga o no alguna patología, ya que la arte-terapia es una herramienta más para el crecimiento personal y la auto-sanación.

Lo importante es el proceso creativo en sí y lo se experimenta en el proceso, no importa el resultado estético. En ningún caso se necesita tener nociones artísticas previas.

Cada sesión de arteterapia individual tiene una duración aproximada de una hora, pero si se necesita alargar más se hace. Al final de cada sesión se comparte la experiencia, se hace una reflexión, la devolución y se hace el cierre.

**Objetivos:** Acompañar el proceso vital de la persona, sea cual fuera, para ayudar a su transformación. Por ejemplo en casos de:

- **RELACIONES:** procesos de separación de pareja, mejorar la comunicación de pareja, procesos de duelo, problemas en las relaciones personales y sociales (riesgo de exclusión social, inmigrantes, violencia de género...) ayuda en la integración escolar.
- **CRECIMIENTO PERSONAL:** deseos de mejora anímica, baja autoestima, desarrollo de la creatividad, la expresividad y potenciar habilidades artísticas. Deseo de 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.
- **SALUD:** mujeres afectadas por fibromialgia, depresiones, nacimiento prematuro, TDHA (déficit de atención), estimulación de la memoria (tercera edad).
- **LABORAL:** estrés, frustración, adaptación a nuevos entornos y situaciones personales y laborales, mejora de la comunicación, ayuda en procesos de emprender negocios o de cerrar etapas profesionales, reorientación profesional.

El material artístico está incluido.

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



### Profesora

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

### Horarios

A convenir

### Lugar

Consulta privada o en centros colaboradores

### Precio

45€ la hora

