



Arte-terapia: creatividad y autoestima para mujeres.

Las sesiones La Arteterapia consiste en el uso de diferentes disciplinas artísticas con finalidades terapéuticas.

Dirigido a mujeres de cualquier edad, que deseen hacer un proceso de crecimiento, auto-descubrimiento, potenciar la creatividad y mejorar la autoestima. Muy indicado para mujeres embarazadas, en época de crianza o con la menopausia. No se necesitan nociones artísticas previas.

Objetivos

- Crear un grupo de mujeres, donde compartir en confianza los diferentes procesos que estamos viviendo.
- Facilitar la articulación verbal de los conflictos, sensaciones y sentimientos así como su resolución, a través de la exploración artística.
- Mejorar el estado anímico y fortalecer la autoestima.
- Propiciar un proceso de creación-transformación y desarrollar el potencial creativo (hemisferio derecho del cerebro) y auto-curativo que todos tenemos.
- Entregarnos al juego, aprender a escucharnos, observarnos, y hacer un recorrido simbólico por nuestro interior.
- Prestar atención al proceso creativo, a lo auténtico de uno mismo y no a lo estético.
- Conocer, explorar y trabajar con diferentes técnicas y materiales artísticos mientras despiertas tus sentidos.

Contenidos

- Ejercicios de dinámicas a nivel grupal, por parejas e individual para retomar el contacto contigo mismo a la vez que interaccionas con el resto del grupo.
- Teoría de la arte-terapia, entrega de dossier.
- Juegos para romper el hielo.
- En las sesiones se utilizarán diferentes disciplinas artísticas: 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.
- Compartir la experiencia en círculo y cierre



Profesora

Anna Freijomil es Arte-terapeuta especializada en acompañar procesos de cambios, especialmente en el ámbito de la mujer, infancia y familia.

Es coach personal, diplomada en quiromasaje terapéutico y pintora.

Horarios

de 15h30 a 16h30

Lugar

Centros de Terapias

Precio

consultar

