



## Taller de masaje, relajación y pintura: para niños de P3, P4, P5, primaria, secundaria y bachillerato.

### El taller

Taller 10% teórico 90% práctico-vivencial donde se creará un clima de confianza, respeto y armonía, mediante técnicas de masaje, relajación y respiración acompañada de una música seleccionada para tal fin. El uso de la música es importante ya que es un lenguaje de comunicación no verbal y el sonido tiene la capacidad de llegar a lo más íntimo del ser. La interacción con la música permite una terapia eficaz a través del contacto con las emociones, actúa como antesala para el desarrollo de la percepción y el reencuentro personal, potenciando las capacidades de escucha interna y externa para una comunicación saludable.

Permitirá a los alumnos entrar en un estado de relajación y concentración adecuado a la hora de estudiar, el cual después podrán practicar en casa, favoreciendo así un estado emocional óptimo.

Muy aconsejado en adolescentes, les ayuda a canalizar adecuadamente el exceso de energía que tienen, (especialmente indicado con niños con TDH o hiperactividad), les aporta conocimiento sobre sí mismos y les ayuda a poder reflexionar para ser más asertivos en su toma de decisiones. Posibilita que estén más centrados en este proceso de continuos cambios y dudas que es la adolescencia. Pueden descubrir nuevas habilidades personales a través del arte.

### Objetivos

- Dar pautas sencillas para reconocer nuestro propio cuerpo a través del masaje. El masaje como juego; movimientos de los animales (el paso del elefante, el paso de la hormiga, etc.)
- Enseñar que es la relajación y practicarla con respiraciones profundas y música, favoreciendo la escucha y la concentración.
- Concluir con un dibujo de libre expresión, basado en la experiencia vivida.
- 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 y cultivar la capacidad de concentración.

### Contenidos

- Ejercicios de dinámicas a nivel grupal, individual, y por parejas.
- Juegos para romper el hielo.
- Ejercicios de calentamiento previos a hacer el masaje, de diferentes partes del cuerpo:
  - Práctica de masaje en pareja
  - Práctica de masaje en rueda
- Técnicas de respiración y relajación con la música
- Hacer un dibujo de lo experimentado e imaginado en la relajación
- Compartir la experiencia con los compañeros en círculo y cierre.

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



### Profesora

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

### Horarios

El curso es a medida, tanto se puede hacer un taller de 1h como hacer un programa de 8 horas repartidas en varios días, o un programa largo como extraescolar durante un trimestre o todo el curso.

### Lugar

Escuelas, guarderías, Institutos, cursos y casales de verano, etc

### Precio

Consultar 661203203

