



## Textos para reflexionar, sentir, expresar y pintar.

¿Cómo dibujarías el éxito o cómo representarías el fracaso? Hacerlo te puede ayudar a tomar conciencia de actitudes internas...

### El taller

La Arteterapia consiste en el uso de diferentes disciplinas artísticas con finalidades terapéuticas. Taller 10% teórico 90% práctico-vivencial para conocer qué es la Arteterapia y cómo se trabaja, experimentar en primera persona como puede ayudarte a desarrollar tu parte creativa, así como, retomar el contacto contigo mismo a la vez que interaccionas con el resto del grupo.

Una selección de textos extraídos de diversos libros (filósofos, autoayuda, pensadores, poetas, etc) y varios cuentos que nos hablen sobre diferentes aspectos de la vida (el amor, la amistad, los sueños, la vida, el trabajo, el éxito, etc) nos sirven para interiorizar y expresar corporal y teatralmente los sentimientos que nos evocan, a la vez que plasmamos plásticamente imágenes o dibujos inspirados en la experiencia.

Muy recomendable para personas que quieran potenciar su expresividad a nivel personal y profesional, desestresarse, relajarse y divertirse. No se necesitan nociones artísticas previas

### Objetivos

- Expresar con el cuerpo, los gestos, la intención, la voz, la entonación, interpretar.
- Trabajar con textos de cuentos, libros y fotografías.
- Prima lo auténtico de uno mismo a lo estético, sea lo que sea, sin juzgar, no existen calificativos de si es bonito o feo, todo se acepta para ser observado con una mirada neutral, respetando la libre expresión.
- Despertar las facultades del hemisferio derecho de nuestro cerebro (imaginación, mente abstracta, creatividad...etc.)
- Conocer y trabajar con diferentes técnicas y materiales artísticos mientras despiertas tus sentidos creando.

### Contenidos

- Ejercicios de dinámicas a nivel grupal, individual, y por parejas.
- Teoría de la arte-terapia, entrega de dossier.
- Juegos para romper el hielo.
- Lectura de textos, ejercicios por grupos.
- Teatro social: varias representaciones poniendo énfasis en la expresión corporal, verbal (voz, entonación) y no verbal (el gesto).
- Pintura y escritura creativa individual.
- Compartir la experiencia en círculo y cierre.  
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. Diplomada en quiromasaje terapéutico. Docente y pintora.

### Horarios

A convenir

Taller recomendable con un mínimo de 3 horas.

### Lugar

Oficinas, espacios comunes y aulas de la empresa cliente.

### Precio

Consultar

