



Taller de Arte terapia

"Renueva tu Vida: Taller de Creatividad y Crecimiento Personal “

Solo para quiénes desean explorar Nuevos Caminos...

Regálate la oportunidad de adquirir una herramienta poderosa y transformadora. Accede a los beneficios de la arteterapia, una técnica excepcional para el desarrollo personal.

Te invitamos a explorar y expresar tus emociones a través de la creatividad, la experimentación, la curiosidad y la espontaneidad.

Al finalizar el taller, habrás fortalecido tu capacidad de introspección y gestión emocional, preparándote para enfrentar nuevos desafíos con energía renovada.



Objetivo General

Crear un espacio de autoconocimiento y expresión personal a través de diversas técnicas artísticas, que permita a los participantes descubrir, experimentar, reconocerse y despertar su creatividad, favoreciendo su bienestar emocional y desarrollo personal.

Objetivos Específicos

1. Explorar diferentes técnicas artísticas como medio de expresión emocional y creativa.
2. Conectar con el inconsciente a través de símbolos, imágenes y metáforas, desde la perspectiva junguiana.
3. Potenciar la creatividad y la capacidad de introspección, reconociendo los propios recursos internos.
4. Fomentar el mindfulness como herramienta para estar presentes y profundizar en la experiencia artística.
5. Promover un espacio seguro de exploración grupal que facilite el intercambio y la transformación personal.
6. Favorecer la integración de aspectos emocionales no conscientes, impulsando procesos de cambio y crecimiento.
7. Estimular la imaginación y el pensamiento simbólico mediante el uso de técnicas como collage, mandalas y pintura intuitiva.
8. Desarrollar habilidades de gestión emocional a través de la creación artística.
9. Facilitar un proceso de autodescubrimiento, reconexión y fortalecimiento del potencial interno.
10. Cerrar el taller con una experiencia integradora que refleje el recorrido emocional y creativo de cada participante.

Dirigido a:

Personas interesadas en su desarrollo personal y emocional, que deseen fortalecer su potencial interno mediante diversas técnicas artísticas y creativas.

Metodología:

El taller se basa en una metodología vivencial, experimental e intuitiva, integrando arteterapia, mindfulness y dinámicas grupales.

- Las actividades están diseñadas para fomentar la exploración interna, la expresión creativa y el autoconocimiento, en un ambiente seguro y enriquecedor.
- Se incorpora la mirada junguiana, facilitando la conexión con el inconsciente a través de símbolos, imágenes oníricas y metáforas visuales, para acceder a capas profundas de la psique.
- Se utilizarán técnicas plásticas, creación de mandalas, collage, pintura intuitiva y ejercicios de mindfulness, entre otros recursos.

Beneficios del Taller:

- Gestión Emocional: La creatividad se convierte en una herramienta para explorar y regular emociones, ofreciendo nuevas perspectivas.
- Mindfulness Integrado: A través de prácticas meditativas y artísticas, se cultiva la atención plena y la calma mental.

- Autoconocimiento y Transformación: Se promueve un entendimiento más profundo de uno mismo, impulsando procesos de cambio y crecimiento personal.

Detalles y Valor del Taller:

- Duración: 10 sesiones de 1 hora y 15 minutos cada una.
- Horario: Sábado, de 16:00 a 17.15 horas.
- Valor: \$250.000 (incluye orientación para la selección de materiales).

Facilitadora: Susana Pérez Hidalgo, artista terapeuta y psicóloga con más de 20 años de experiencia en talleres de arteterapia.

Materiales: El taller incluye materiales básicos y los participantes recibirán una guía para elegir los materiales más adecuados según su proceso creativo y emocional.

¡Te invitamos a vivir un viaje creativo y transformador a través del arte y la conexión con tu mundo interno!

Inscripciones y Consultas



+56920066692

talleres@rcentrorumbos.cl



