

Arterapeuta
Cristina Núñez Artigas
Master en Arterapia
per la Universitat de Girona
contacte /whats app: 699932583

Taller D'Arterapia

Sentint en família



Taller D'Artterapia



Artterapia

L'Artterapia és una vivència creativa que ajuda als participants a trobar-se amb ells mateixos, gràcies a les vivències i els sentiments que el procés creatiu ofereix. És un mètode que parteix del reconeixement de la capacitat creadora que portem tots dins d'una forma innata des de l'infantesa. Aquest taller, potència la sensibilitat emocional dels infants i en els adults els hi somergeix en una experiència de coneixent creatiu conjunt obtenint consciència de les emocions sorgides.

Sentint en família

Les expressions de les emocions, mitjançant l'art, ens pot ajudar a regular-les

- Conèixer i entendre les emocions dels nostres fills
- L'autoconeixement i l'autoestima
- Redueix l'estrès i l'ansietat
- Millora l'estat de consciència i l'atenció

El Taller

El Taller té una durada d'una hora i mitja on tota la família pot expressar-se sense paraules, a través del procés de realització d'una obra.

Consisteix en crear un arbre, passant per tota la seva evolució; des de la llavor fins arribar a ser arbre, amb la participació de tot el nucli familiar, prenent consciència de les claus per empatitzar amb els teus fills i escoltar les seves emocions. Els materials que utilitzarem serà pintura, plastilina, retalls de revista i cola. Aquesta activitat, està totalment oberta a la vostra capacitat creadora i a la vostra sensibilitat creativa.

Places limitades màxim 12 persones

Preu: 50€ per família (material inclòs)