

CURSO	EXPRESARTE Y CONOCERTE A TRAVÉS DEL ARTE		
--------------	-----------------------------------------------------	--	--

FECHAS	1 – 2 julio	HORARIO	16:30 a 19:30
DURACION	2 tardes	MODALIDAD	Presencial
MATRÍCULA	75 € *	LUGAR	Gijón

* Todos los materiales incluidos

Llamamos arte a la manifestación o expresión de cualquier actividad creativa o estética, donde plasmamos emociones y sentimientos e ideas. Es una manera única de expresar sentimientos y emociones, mostrando las vivencias y entorno.

A través del arte te invitamos a explorarte, a dedicarte un tiempo para añadir a tu vida mayor conciencia.

Mir**arte** - Mirarnos

Escuch**arte** - Escucharnos

Mover**te** - Movernos

Expres**arte** - Expresarnos

Sentir**te** - Sentirnos

Reconocer**te** - Reconocernos

¿Cómo?

A través de la exploración con diferentes técnicas y materiales artísticos, a través del movimiento, la expresión, desde el juego, sin juicio, dándote permiso para sorprenderte, valorando lo que sale.

Conectando con el momento presente: "El aquí y el ahora" presentes, yo, grupo, entorno.

No importa el resultado, importa el proceso.

- Materiales, herramientas y técnicas artísticas: descubriendo sus posibilidades expresivas.
- Dinámicas artísticas para facilitar la comunicación y el desbloqueo.
 - Ejercicios de expresión libre.
 - Ejercicios para fomentar la autoestima, la motivación y el autoconocimiento.
 - Ejercicios para mejorar la concentración y reducir el estrés.
 - Ejercicios para trabajar las habilidades sociales y la educación emocional.

Será un viaje a través del arte, la creatividad, el movimiento, los sentidos y la palabra de la mano de una artista multidisciplinar y una psicopedagoga.

**IMPARTE:****ARTE VELASQUEZ**

www.artevelasquez.com

**NANCY VELASQUEZ**

Artista plástica multidisciplinar, pintora realista con un toque pop, con temas variados, con más de 50 exposiciones de arte, entre Madrid, Asturias, Pamplona, Córdoba, Medellín, Bogotá, entre otras ciudades.

Muralista de gran formato y retratista. Profesora en arte, tanto con niños como con adultos, trabajando varias técnicas tanto clásicas como experimentales. Restauradora de objetos, reciclando y transformando objetos en piezas artísticas, con predilección por el arte utilitario.

FORMADORAS**BÁRBARA HERNÁNDEZ**

Graduada en Psicología, habilitada para la clínica con el Máster General Sanitario y especializada en psicoterapias integradoras (UDIMA), así como otras formaciones en duelo, gestión emocional, apego y vínculos conscientes.

Concurrentemente se ha formado de manera autodidacta en técnicas de ilustración mixtas, las cuales lleva explorando y practicando desde que es una niña.

Desde 2020 trabaja en la rama clínica acompañando a personas en sus procesos de psicoterapia y de crecimiento personal, así como realizando talleres grupales.

Actualmente en el contexto de su proyecto personal: Bosque de Almas, en las cuales combina sus conocimientos y experiencia en psicoterapia con la creatividad.

