

Resumo do conteúdo

Nestas oficinas você vai percorrer um caminho em direção à autoexpressão. Vamos utilizar as ferramentas que a Arteterapia e o Yoga oferecem para ajudar a tornar nossa expressão mais espontânea e verdadeira.

A Arteterapia nos oferece meios para o eu se expressar e o Yoga nos oferece a vivência do si mesmo. Essa proximidade com o si mesmo é fundamental para o desenvolvimento da criatividade e da expressividade artística.

Serão 20 semanas de oficinas. Cada semana com um tema, meditações guiadas por Lilian Aboim e atividades artísticas conduzidas por Tamara Nowascky, ambas atividades desenvolvidas especialmente para estimular a reflexão e fortalecer a si mesmo.

A cada semana o participante terá o compromisso de realizar algumas atividades e enviar para o curso. Cada trabalho será analisado pelo conteúdo arteterapêutico. Na 20ª semana, cada um será guiado a fazer uma autoanálise revendo sua trajetória.

Temas das semanas:

- 01- Quem sou eu? (Desenho, pintura e colagem)
 - 02- Imagens que gosto (Desenho e pintura)
 - 03- Como me sinto (Desenho e pintura)
 - 04- O que vejo da minha janela (Desenho, pintura e colagem)
 - 05- Meu coração, minhas emoções (Desenho e pintura)
 - 06- Como percebo meu corpo (Desenho e escrita criativa)
 - 07- Como me vejo (escultura)
 - 08- Meus chakras (Desenho)
 - 09- O que me motiva (Desenho, pintura e colagem)
 - 10- Meu espaço sagrado (Escultura e desenho)
 - 11- Minhas recordações (Colagem e desenho)
 - 12- Linha da vida (Desenho e pintura)
 - 13- Arte espontânea (Pintura e escultura)
 - 14- Palavras que emergem (Escrita criativa e desenho)
 - 15- O que estou cultivando (Desenho, pintura e colagem)
 - 16- Árvore genealógica (Desenho e colagem)
 - 17- O brasão do meu coração (Desenho e pintura)
 - 18- Bonecas de Argila e o vaso sagrado (Escultura)
 - 19- Meditação em movimento (Desenho, pintura, colagem ou escultura)
 - 20- Meu percurso, minha visão (Reflexão e autoanálise)
- Encerramento: Meditação de Integração

O caminho que trilhamos nos expressando artisticamente em direção à manifestação de nossa verdadeira natureza, além de nos deixar felizes, nos enche de vitalidade com a fluidez da intuição e da criatividade.