

CICLO

taller de ARTE y MINDFULNESS

para adultos y jóvenes



Un taller orientado al auto-conocimiento
y la práctica de la atención plena.

DESCRIPCIÓN:

Taller de práctica informal de Mindfulness y de acercamiento intuitivo al arte como juego y como espacio sanador. Dejamos a un lado la producción de obra para exposición o con fines decorativos.

¿Qué es Mindfulness o Atención Plena y qué beneficios trae?

Se trata de una práctica que nos invita a prestar atención a lo que sucede en el aquí y ahora, sin juzgar y con amabilidad hacia lo que está sucediendo. Vivir más conectados con el momento presente es lo opuesto a vivir en piloto automático, o sumergidos en los trillos repetitivos del pensamiento. Traer atención plena a nuestra vida nos aporta mayor apertura para disfrutar de lo que tenemos a cada momento.

Esta actitud nos permite trabajar en contacto con nuestro ser más genuino, para dejar que se exprese a través de la plástica. La creación artística es una actividad por sí misma terapéutica, de enriquecimiento para nuestro mundo simbólico y un espacio para explorarnos y re-conocernos.

¿A quién va dirigido? A adultos y jóvenes. No es necesario experiencia previa.

¿Qué puedes obtener en este taller? Una introducción a la práctica de Mindfulness, la oportunidad de un grupo de práctica aplicada al área creativa, nuevas perspectivas sobre ti misma/o y tus posibilidades creadoras, tus propias obras artísticas.

TÉCNICAS Y MATERIALES:

Carbonillas, pintura acrílica, modelado en barro y reparación, otros materiales a definir.

Se brindan todas las herramientas y materiales.

Costo: \$1600 por mes.

Puede haber algún gasto extra (menor) por compra de materiales.

Módulo de tres meses, frecuencia semanal, duración: 90 minutos.

HORARIO: días JUEVES de 18:30 a 20hs.

COMIENZO: jueves 6 de Setiembre.

LUGAR: KIVA espacio holístico artístico. San Salvador 2094, Parque Rodó.

La propuesta del módulo de tres meses de trabajo es a los efectos de transitar un proceso transformador.

**FACILITADORA :
FLORENCIA BRANDINO**



- Coordinadora del Área Mindfulness y Arte en Proyecto Mindfulness.
- Facilitadora de talleres de “Arte y Mindfulness” desde 2016.
- Entrenadora de Mindfulness para niños desde 2018.
- Artista plástica. Participación en exposiciones colectivas e individuales, murales e ilustraciones desde el año 2008.

- Docente en Taller de Dibujo de Historietas para niños (2015 y 2016)
- Egresada de la Facultad de Bellas Artes de UDELAR. 2017.
- Egresada de la Escuela de Cine de Cinemateca. Especialización en Dirección de Arte. 2008.
- Actualmente finalizando formación en Arte Terapia en Taller Malvín. 2017-2018.
- Formación en Mindfulness para niños con Eline Snel (Holanda) en Uruguay 2017. Programa AMT "La atención funciona" basado en el programa de Mindfulness MBSR de Jon Kabat-Zinn.
- Participante en Retiro-Taller de Pintura Intuitiva con Daniela Rubinovitz, Holanda 2013.
- MSC_ Mindfulness and Self Compassion program. Cursado en 2017.
- MBSR _Mindfulness based stress reduction program. Cursado en 2017.
- Programa SAT II para Educadores de Claudio Naranjo, 10 días de retiro. Cursado en Argentina en 2014.
- Retiro de tres días con Monjes de Thich Nhat Hann, Argentina 2015.
- Practicante regular de Yoga y Meditación desde el año 2011.

Para reservar tu lugar:

Abona una seña del 50% del primer mes: \$800_

Vía Santander: Caja de ahorro de Florencia Brandino Nro. 788740 Sucursal 81.

Vía Abitab: 4.237.841-7 mismo nombre.

Por favor cuando hagas tu pago avísame por Whatsapp o sms al 099 819 992 o por mail: arte@proyctomindfulness.com y adjunta el comprobante de pago.

¡Gracias!

Más información sobre Mindfulness y nuestro equipo de trabajo:

WWW.PROYCTOMINDFULNESS.COM