

Taller-Retiro
CREATIVIDAD y CONCIENCIA en el BOSQUE
15, 16 y 17 de octubre 2021
Centro Internacional de Retiros SANGCHEN NORBU LING
Monroyo (Teruel)

Acompañan: Manuel Serrano (arteterapeuta) y Lama Ngawang Wangjor

Teléfonos: 654 15 24 82 / 660 66 27 44

Correo-e: myriamnorbuling@gmail.com

<https://sangchennorbuling.org/>

PLANTEAMIENTO DEL TALLER

En tiempos de pandemia e incertidumbre, donde los paradigmas y planteamientos que venían siendo válidos hasta ahora parece que ya no sirven, se impone conectar con la **Creatividad**, esa **capacidad de crear, inventar o transformar que es inherente al ser humano**. Gracias a ella innovamos en nuestra realidad, solucionamos problemas cotidianos, tomamos decisiones acertadas o atravesamos la incertidumbre, entre muchas otras posibilidades. Por ello es importante aprender a desarrollarla, mantenerla en forma, siempre a disposición para que despliegue sus beneficios en nuestra vida.

Lo mismo que el **contacto con la Naturaleza**, puesto que somos parte de ella y de ella dependemos para nuestro desarrollo no sólo biológico como seres vivos, sino también de las capacidades que, como seres humanos, atesoramos y que la conexión con el medio natural hace que brillen en todo su esplendor (salud, conciencia, felicidad...).

Así, este taller-retiro se plantea como una **inmersión en la Naturaleza para encontrarnos con la Creatividad, dejar salir nuestro imaginario y nutrirnos de su sabiduría**.

Desde la ligereza del juego, a través de la expresión creativa con diferentes medios artísticos y materiales, las imágenes, sonidos, olores, texturas, e incluso sabores del bosque, se proponen ejercicios que faciliten la conexión con el medio natural para, desde ahí, abrir un diálogo con nuestras propias imágenes.

Crear con espíritu lúdico nos predispone a adquirir una mayor conciencia de nuestra realidad y necesidades, dónde estamos y qué nos hace falta para vivir una vida plena. Se trata de utilizar el **Arte**, con todas sus posibilidades, **como vía de autoconocimiento** a la vez que aprendemos su lenguaje y sus variados medios de expresión. La Naturaleza nos guiará en el proceso.

OBJETIVO PRINCIPAL

El principal objetivo de este taller es **facilitar un espacio natural y los medios adecuados para que las personas participantes puedan expresarse libremente a través del Arte**, desarrollar sus potencialidades y tener una evolución más satisfactoria de sus capacidades.

ACOMPAÑAMIENTO

El taller está planteado en el marco de un **acompañamiento respetuoso**, donde la presencia del/a arteterapeuta ha de ser benévola, activa, discreta, de quien no procura ni interpretar ni dirigir el trabajo. Quien acompaña está ahí para **facilitar los procesos, estimular y proponer alternativas**, soslayando todo comentario mientras la persona crea, porque es ella la que sabe y quien se expresa.

Durante la actividad se establecen unas **pautas claras y concisas**, tanto del uso de los materiales, como de las normas de convivencia entre los participantes, donde la más importante es el **respeto hacia quienes crean, de modo que nadie juzga , comenta ni interrumpe la obra de los demás**. Estas reglas sencillas y la mirada atenta de los acompañantes van a facilitar el acceso para que nuestra creatividad encuentre una vía para poder expresarse libremente.

BENEFICIOS

Creatividad, conexión, reconocimiento de las emociones, habilidades artísticas, iniciativa, desarrollo de la personalidad, mejora de las relaciones interpersonales, autoestima, herramientas para la resolución de conflictos, claridad mental, organización de ideas, expresión de sentimientos, capacidad de concentración, estímulo de la comunicación y el pensamiento visual, serenidad, tranquilidad y disfrute...

APORTACIÓN ECONÓMICA

180 €.

Esto incluye el alojamiento, la manutención, los materiales y el acompañamiento arteterapéutico en ambiente familiar y respetuoso.

*Actividades al aire libre.

*Aforo máximo de 8 personas.

*Se respetarán las medidas higiénicas y sanitarias.