

ELEVARTE CON ARTE

Un camino creativo

para crecer en conciencia y conectar con tu alma



* ¿Te apetece despertar tu lado creativo y abrir las puertas a experiencias diferentes?

* ¿Te gustaría conocerte en profundidad a través de jugar con los colores, los trazos y las múltiples técnicas y materiales del arte?

* ¿Quieres descubrir nuevas capacidades en ti y vivir más conectad@ con tu parte más elevada y consciente?

Si te resuenan estas propuestas, te invito a participar en mi programa de arte terapéutico

Elevarte con arte

* ¿EN QUÉ CONSISTE?

A través de una **serie de talleres creativos en grupo**, te propongo realizar este camino de autodescubrimiento y evolución.

Iremos trabajando diferentes aspectos del ser humano a través de la **actividad artística guiada con propósitos concretos**.

No son necesarios conocimientos previos en el ámbito del arte, es un viaje que cualquiera puede realizar. El **objetivo** no es el resultado estético sino la **transformación y aprendizaje que sucede durante el proceso creativo**.

Aunque se trata de una actividad grupal, cada persona estará teniendo su propia **experiencia individual** y trabajando sobre sí misma. **El grupo enriquece** siempre la perspectiva y el aprendizaje al mostrar la variedad y unicidad del ser humano, además del placer que supone compartir experiencias gratificantes.



* ¿CUALES SON LOS PASOS?

El programa completo incluye los siguientes módulos en orden sucesivo

* **MODULO 1.-Despertando los colores.-** Iniciación a la técnica de acuarela en mojado, que nos permite experimentar las cualidades de los colores de forma directa, y trabajo con los colores primarios y secundarios.

Consta de **tres encuentros** para pintar uno a uno los colores e ir descubriendo qué efecto nos producen y cómo se expresan de formas muy diferentes. Experimentaremos de dónde surgen los colores secundarios y terciarios, aprenderemos cómo se mueven, qué gesto tienen, e irá creciendo nuestra capacidad de percibir matices y sutilezas. Utilizaremos pincel ancho y aprenderemos la técnica de acuarela en mojado que será la más utilizada

durante todo el programa por sus cualidades terapéuticas y la experiencia profunda del color que nos ofrece.



* **MODULO 2.- Respiración del color y dibujo de formas.-**

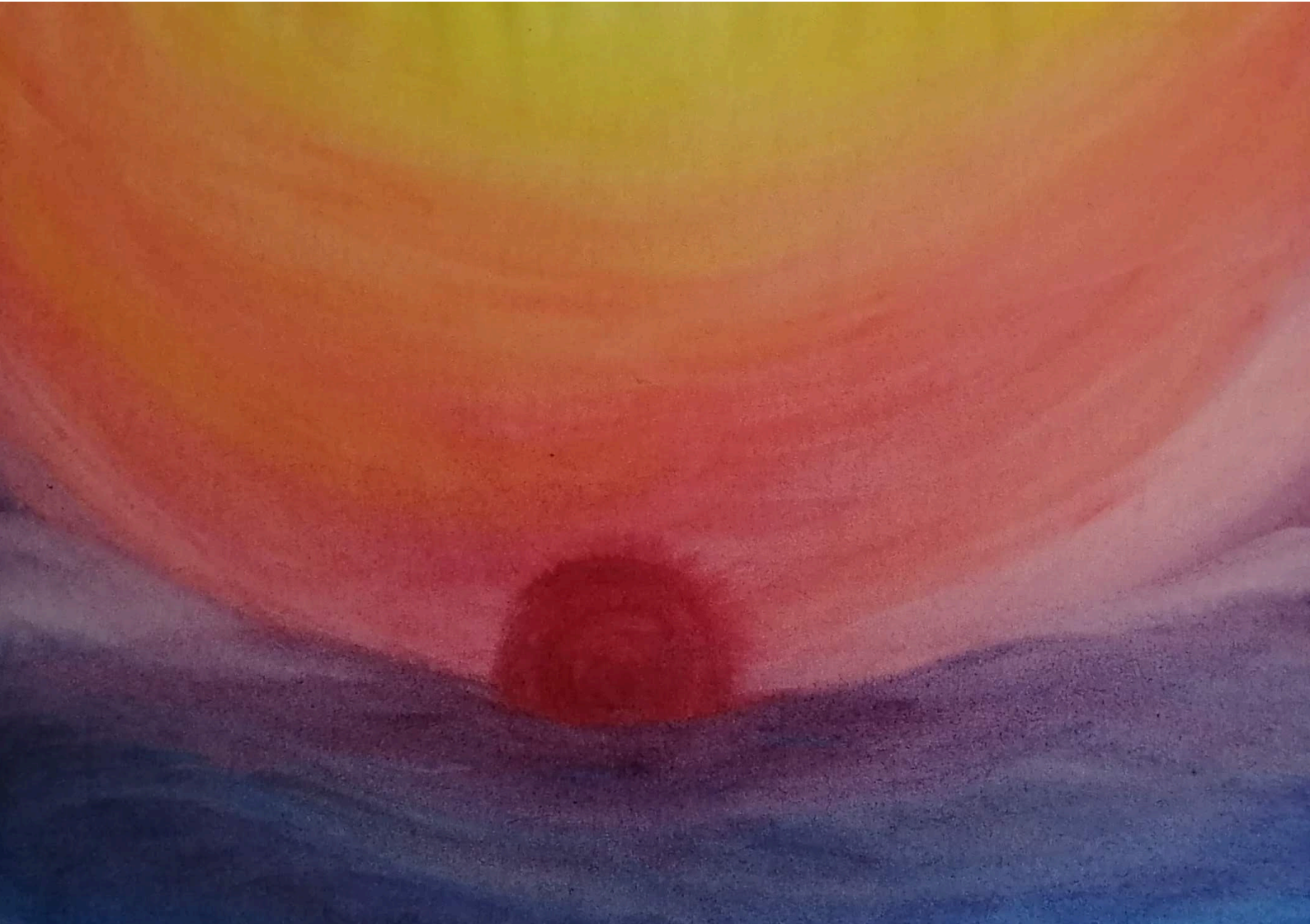
Profundización en la técnica de acuarela en mojado a través de un ciclo de 9 etapas relacionadas con los ciclos naturales y los procesos anímicos.

Lo acompañamos con dibujo con ceras o lápiz blando, de líneas rectas y curvas, entrelazados, es una experimentación para la fluidez del trazo, soltar, relacionar, unir los hemisferios, un trabajo muy gratificante y terapéutico.

Este módulo consta de **9 sesiones** en las que iremos recorriendo los ciclos de la luz y la oscuridad a lo largo del día y la noche, así como en nuestra propia alma, observando cómo vivimos los cambios, los nuevos horizontes, las noches

oscuras y cómo se va manifestando la fuerza de nuestra individualidad en los procesos que vivimos.

Para completar y equilibrar el efecto anímico que produce la acuarela, realizaremos dibujo dinámico de formas, que nos ayuda a entrar en el movimiento y en la contracción y expansión de los trazos y la respiración.



* **MODULO 3.- Elementos y temperamentos.** A través de la pintura con diferentes técnicas, exploramos la relación entre los 4 elementos de la naturaleza y cómo sus cualidades se manifiestan en nosotros. Distinguir estas características en el ser humano, nos ayudará a comprender y a aceptar mucho mejor pautas, tendencias y comportamientos tanto en otros como en nosotros mismos.

A lo largo de **8 sesiones** vamos a pintar los cuatro elementos en diferentes expresiones, así como los cuatro temperamentos humanos que con ellos se relacionan. Serán paisajes anímicos y atmósferas, imágenes que nos ayudarán a comprender mejor nuestra vida, actitudes y formas de expresión propias y ajenas. Y esta comprensión nos servirá de gran ayuda para conocer y transformar los posibles conflictos en nuestros vínculos y en la relación con nosotros mismos.



* **MODULO 4.- Planetas y cualidades anímicas.** De igual manera que los elementos en la tierra se expresan en nosotros, lo hace el cosmos, los planetas de nuestra galaxia tienen características que podemos reconocer en nuestro mundo anímico y así trabajar en ellas para transformar o al menos modelar lo que necesitemos para nuestro mayor bienestar en la vida. Lo trabajaremos con colores e imágenes jugando con diferentes técnicas artísticas.

Este módulo consta de **siete sesiones** en las que iremos pintando y conociendo más en profundidad cada una de las esferas planetarias, sus cualidades, gestos, colores, y cómo se expresan en el ser humano y en la naturaleza en general. Cada planeta rige un ciclo de la vida e imprime sus características. Saber cómo nos afectan y matizan nuestra personalidad, nos enriquece y nos aporta una mayor claridad y comprensión de todo nuestro mundo.



* **MODULO 5.- Un cuento en imágenes** . Es un proceso creativo a través del color en el que se irá manifestando en imágenes un cuento que nos habla de algún aspecto significativo de nuestra vida. Es un trabajo profundo y grato de autoconocimiento y transformación al mismo tiempo, que realizaremos en colores con acuarela o pastel.

Este proceso consta de **8 sesiones**, en las que partiendo de una atmósfera de color, y siguiendo la secuencia de los cuentos tradicionales, se irán revelando imágenes de nuestro inconsciente que nos cuentan una historia propia y nos harán tomar consciencia de algún aspecto de nuestra vida o personalidad que sea necesario conocer en el momento que se manifiesta. Finalizamos el

proceso escribiendo nuestro propio cuento y poniendo en palabras lo que nos ha sido revelado.



* ¿QUÉ ME APORTA ESTA EXPERIENCIA?

* La realización consecutiva de estos pasos te llevará a **aprender de una forma lúdica sobre la naturaleza humana** y a comprender tanto en ti como en otros, muchos aspectos anímicos y comportamientos que se expresan cotidianamente en nuestras vidas.

* Con la actividad artística conseguirás **desarrollar nuevas capacidades creativas y abrir puertas a caminos internos** que hasta ahora desconocías.

Paso a paso irás acercándote más a tu **equilibrio interior** y a una mayor **conexión con tu alma**.

* A través del trabajo artístico se irán manifestando tus propios límites, conflictos y aspectos no sanados, y tendrás la **posibilidad de realizar tomas de conciencia y sanar en ti los desequilibrios que afloran en los procesos creativos**

* PREGUNTAS FRECUENTES

* ¿cómo se desarrolla una sesión?

En cada sesión se trabaja con una propuesta creativa concreta. Cada persona la realiza individualmente y después hay un espacio para compartir si se desea la vivencia del proceso.

* ¿ En qué consiste tu guía y acompañamiento?

El papel de guía supone el ir haciendo las propuestas concretas a lo largo del camino, ir señalando los pasos a seguir.

Como acompañante, resolver las dudas que vayan surgiendo en el proceso con respecto al material y la técnica por un lado, y por supuesto apoyar individualmente el aprendizaje y las tomas de conciencia de cada persona en su viaje creativo.

* ¿Hay un seguimiento entre sesiones?

Si, se abrirá un grupo de whatsapp de entrada voluntaria, para que el grupo permanezca en contacto y para resolver cualquier duda y compartir lo que se desee.

Personalmente, también estaré disponible si alguien requiere mi asesoramiento o acompañamiento en los procesos que se abran con el trabajo.

* ¿es necesario hacer el programa completo?

No, puedes realizar los módulos que quieras de forma independiente. Sin embargo, es recomendable hacer el recorrido completo si se desea obtener todos los beneficios que ofrece y aprender a manejar las técnicas artísticas que son la herramienta de transformación.

* ESTE PROGRAMA ES PARA TI SI ...

* Si quieres **explorar tu interior y descubrir aspectos de ti mism@ a través de las herramientas artísticas**, de una forma sutil, no invasiva, a tu propio ritmo, siempre de la mano de tu individualidad, pero guiad@ por mi y acompañad@ de un grupo de personas que comparten el mismo deseo de autoconocerse a través del arte.

* Si deseas **crecer y expandirte** cada vez más, haciendo tomas de conciencia, **transformándote y sanando** lo que vaya aflorando a la superficie a lo largo de tu camino creativo

* Si quieres **desarrollar habilidades** artísticas, y **aumentar tu sensibilidad** hacia la percepción del mundo que te rodea, los colores, las formas, el movimiento, las personas y la vida en general

* Si te apetece **regalarte un tiempo y espacio sólo para ti**, en el que podrás **aprender, crear y disfrutar** al mismo tiempo

* ¿CUÁNDO, CÓMO Y DÓNDE SERÁN LOS ENCUENTROS?

* Las sesiones son semanales y tienen una duración de entre una hora y media y dos horas.

* Los encuentros tendrán lugar en la sierra de Madrid en:

- **Taller de arte de Sonsoles Guinea en San Lorenzo del Escorial**

- **Life2Live.** Centro para actividades de salud, arte y cultura. **Torrelodones**

<https://www.life2live.es>

Consultar para **información** sobre fechas y horarios en

Whatsapp **659405776** o **sonsolesguinea@gmail.com**

El programa se inicia el 7 de octubre

* El precio del **programa completo** es de **750 euros**. Se puede abonar completo al inicio con un descuento de un **10%, (675 euros)** o módulo a módulo al empezar cada uno de ellos. Los **precios por módulos** son:

Módulo 1: 80 euros

Módulo 4: 160 euros

Módulo 2 : 200 euros

Módulo 5: 180 euros

Módulo 3 : 180 euros

Los medios de pago son Paypal, transferencia bancaria o en efectivo al inicio de las clases. Consultar para información detallada.

* El **material de arte** que se empleará está **incluido en el precio** del programa.

* **SOBRE MI**

Desde niña, siempre me gustó trabajar con las manos, pintar, modelar, crear... y desde siempre también, me interesó mucho conocer al ser humano, el misterio de la vida humana con las luces y las sombras que atravesamos en nuestro recorrido por este mundo. ¿Quiénes somos, para qué estamos aquí...?

El arte terapéutico me permitió unir estos dos ámbitos de interés y desde que lo descubrí hace ya más de 20 años, me ha enseñado muchísimo y me ha hecho crecer y expandirme ayudando a otras personas a conocerse, sanar y evolucionar a través de las herramientas tan bellas y sutiles del mundo del arte.

Mi trayectoria como arteterapeuta incluye el trabajo con colectivos especialmente sensibles, como los niños con problemas de conducta, personas con enfermedad mental o discapacidad, personas con enfermedades graves y con cambios profundos. A todos y cada uno, agradezco infinitamente haberme mostrado a través de imágenes y sutilmente, su verdadero ser, las vulnerabilidades de su alma, las zozobras de su personalidad, porque me han enseñado a verme más a mi misma y a poder ver y guiar a otras personas con profundo respeto y amor hacia la divinidad que todos llevamos dentro, ayudando a que se manifieste cada vez más en nuestra vida humana.



Tras un breve tiempo de descanso e integración, quiero ofrecer ahora estas herramientas artísticas y mi guía y acompañamiento a todas las personas que deseen acercarse cada vez más a su verdadero ser, conocerse en profundidad, transformar lo que deseen en sus vidas y expandir sus capacidades como humanos creativos y creadores en el mundo que vivimos.

¿Te unes a Elevarte con Arte?

Whatsapp **659405776**

sonsolesguinea@gmail.com