OxíGEME

SEMINARIO
HARA Y CREATIVIDAD
Madrid 16 de junio

Proponemos crear un espacio de trabajo que permita acceder al propio espacio interior, abriendo nuevas dimensiones a la expresión y a la creatividad. Tener una experiencia con el color y la línea, un encuentro personal a través de la expresión más auténtica libre de todo enjuiciamiento estético o técnico, como un medio para llegar a lo más esencial de uno mismo. La expresión artística nos proporcionará una vía adecuada para resolver los retos que los participantes planteen.

Queremos entrar en ese espacio interior a través de la quietud y el silencio, por eso será un trabajo en el que partiremos de la conexión con hara. La meditación en hara es un método que nos ayuda a bajar el protagonismo de la mente y la emoción a ese punto abdominal llamado hara. La consciencia se conecta con el cuerpo con unos centros determinados: la cabeza, que es nuestro pensamiento, el corazón que son nuestras emociones y el abdomen que es donde está nuestra energía vital y lo llamamos HARA.

Permitir que esa energía profunda emerja a través de la línea, del color y de aquello que tu libertad expresiva te lleve y que supondrá adentrarse en lo más genuino de uno mismo dando forma a procesos escondidos, reprimidos u ocultados que de pronto se nos presentan con claridad, siendo capaces de generar elementos transformadores en la propia persona a partir de la expresión y la compresión del propio proceso personal.

Así Hara como un proceso auto-perceptivo y la expresión artística como proceso transformador

No es necesario tener conocimiento de técnicas pictóricas, basta simplemente con querer encontrar un marco para tener ese encuentro curativo a través de la expresión plástica.

IMPARTEN
Teresa Pardo: monitora del proceso Oxígeme.
Maria Restrepo: psicóloga del proceso Oxígeme

Fecha y lugar del seminario
16 de junio de 10 a 20hr
Centro Cultural Sanchinarro.
Calle Princesa de Eboli 29. Madrid

Información e inscripciones:
teresa@oxigeme.com 629 705 423 // maria@oxigeme.com 625 394 274
www.oxigeme.com // www.psicologiamariarestrepo.com