

A dirt path winds through a dense, lush green forest. Sunlight filters through the trees, creating dappled light on the path. In the distance, a group of people is walking away from the camera. The overall atmosphere is peaceful and natural.

MINDFULNESS LAND ART

Taller facilitado por Rosa Mejías y Sonia Morales

PROPUESTA

¿Crees que aprender a manejar tus recursos para vivir en conexión con la naturaleza, en equilibrio interior y ser más resiliente es interesante?



PROPUESTA

Una propuesta para promover la expresión artística, la conexión con la naturaleza y el aprendizaje de herramientas *mindfulness*, para fortalecer el bienestar interior.



MINDFULNESS

Mindfulness es conciencia, una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar el momento presente.

Mindfulness es, en última instancia, un acto de amor...con la vida, con la realidad y con la imaginación; con la belleza de nuestro ser, con nuestro corazón, con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con el mundo.

Jon Kabat-Zinn

LAND ART

El Land Art es una corriente de arte contemporáneo en que se crean obras en plena naturaleza, utilizando normalmente los materiales que encontramos en ella.

Se trata de fusionar paisaje, y expresión artística, para su exposición en plena naturaleza.

Sonia Morales



EN LA NATURALEZA



PROMOVEMOS

Los beneficios que aportan los procesos creativos, la conexión con la naturaleza y el encuentro interior desde *mindfulness*.

GENERAMOS

Espacios y experiencias de expresión artística intuitiva, utilizando la naturaleza como marco de inspiración, así como los recursos interiores que surgen de los estados de atención plena.

NUESTROS PILARES



Trabajar actividades desde dentro hacia afuera, y de afuera hacia dentro.



Explorar, desde *mindfulness*, las posibilidades expresivas artísticas.



La naturaleza como inspiración.



Trabajar desde la expresión propia y genuina de cada uno.

METODOLOGÍA



La metodología entrelaza las actividades individuales de creación, con la puesta en común y el compartir con las personas participantes.



Destacamos el proceso creativo.



No es necesario tener formación en meditación ni en arte.

ACTIVIDADES



Nos conocemos:
la imagen como
metáfora.



Meditación guiada:
conexión interior.



Expresión artística:
intervención *Land art*.



Meditación guiada:
conexión con la
naturaleza y cierre.

ROSA MEJÍAS



Licenciada en Pedagogía y Diplomada en Filología Hispánica por la Universidad Complutense de Madrid. Con Diploma Inicial de Arteterapia en Metàfora. Cursando (2021) Máster en Técnicas Expresivas y Artes Terapéuticas en Instituto IASE en colaboración con Florida Universitària.

Certificada en Programa para la Reducción de Estrés Basado en *Mindfulness* (MBSR), y en Neurociencia de la Meditación en Nirakara (Instituto de Investigación y Formación en Ciencias Cognitivas).

Título superior de *Mindfulness* y Gestión Emocional por Centro Universitario La Salle e Instituto Europeo de Psicología Positiva.

Cuenta con una experiencia de más de 20 años como pedagoga y docente en centros de formación de profesorado, en innovación educativa y en creación y desarrollo de talleres y espacios de aprendizaje.

SONIA MORALES



Diplomada en Escultura a l'Escola Massana de Barcelona.

Añadir como estudios complementarios dos años de Historia del Arte en la Universidad de Barcelona, y diploma de Postgrado en Arteterapia en la Universidad de Gerona/Instituto Grefart. Actualmente cursando el Máster en Arteterapia en Matàfora.

Después de trabajar durante una larga etapa en proyectos vinculados a la creatividad y la formación para empresas de moda y entidades educativas, en 2016 formula su proyecto personal y profesional en Cursos Areté, donde el vínculo entre arte y naturaleza son eje vertebrador de propuestas lúdicas, que tienen como objetivo abrir un espacio al encuentro intuitivo y espontáneo de la propia creatividad.

A photograph of a forest floor covered in fallen leaves. Two people are visible in the middle ground, one wearing a red hat and the other a dark jacket, both appearing to be working with the leaves. A path of bright yellow leaves has been laid out across the brown leaf-covered ground. The background shows a dense forest of trees with some autumn-colored foliage.

MINDFULNESS LAND ART

@artemeditacion @artenaturalezaarete