

A dirt path winds through a dense, lush green forest. In the distance, a group of people is walking away from the camera along the path. The scene is filled with various types of foliage, including ferns and broad-leafed plants, creating a vibrant and natural setting. A semi-transparent dark green rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the title text.

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.

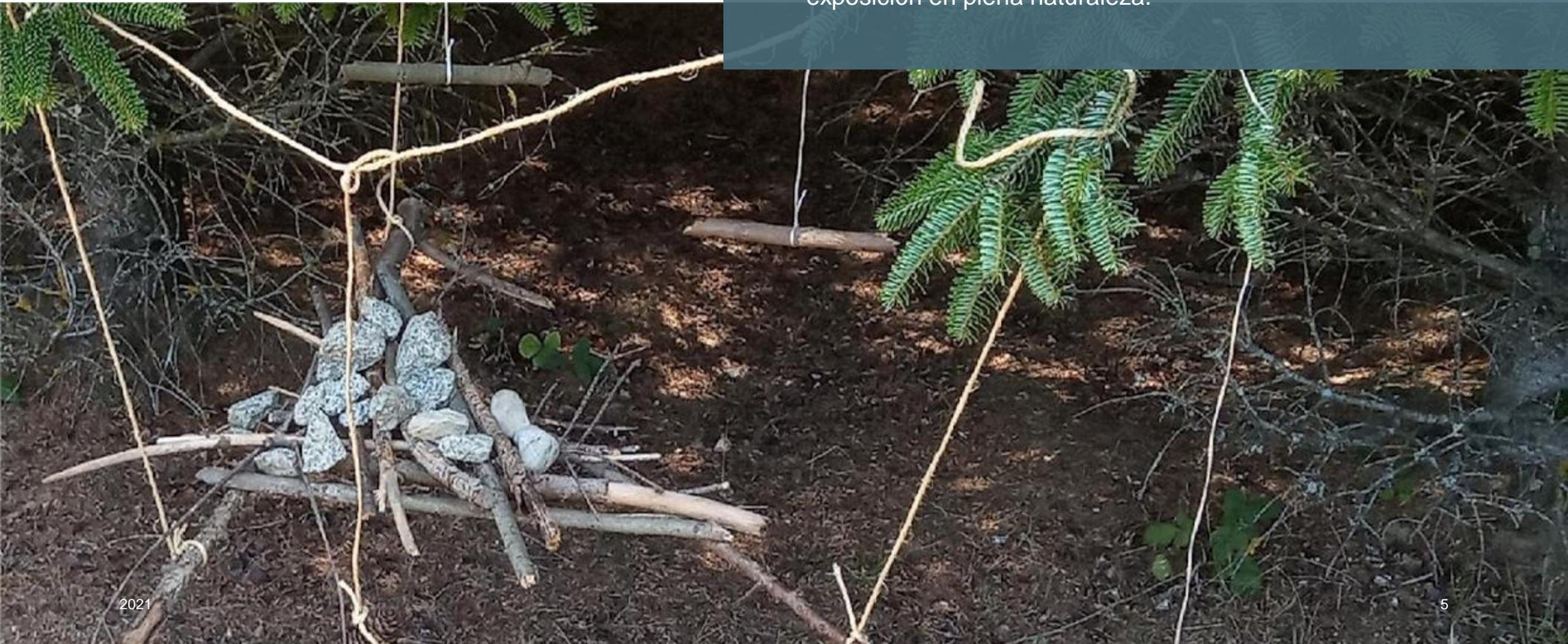
Mindfulness es, en última instancia, un acto de amor...con la vida, con la realidad y con la imaginación; con la belleza de nuestro ser, con nuestro corazón, con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con el mundo.

Jon Kabat-Zinn

LAND ART

El Land Art es una corriente de arte contemporánea 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.



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 formación complementaria en Arteterapia, en Metàfora, en Programa para la Reducción del Estrés Basado en *Mindfulness* (MBSR), y en Neurociencia de la Meditación, por Nirakara (Instituto de Investigación y Formación en Ciencias Cognitivas).

En Los Fundamentos de la Atención y Meditación de Introspección, por el Instituto de Estudios Buddhistas Hispano.

Título superior de *Mindfulness* y Gestión Emocional por el 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 Master 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 kneeling on the ground, creating a path of yellow leaves. The person on the left is wearing a red beanie and a grey jacket, and the person on the right is wearing a dark jacket. The background shows a dense forest of trees with some autumn foliage.

MINDFULNESS LAND ART

@artemeditacion @artenaturalezaarete