



“Aprende a mirar de otra forma”

Taller de arte y meditación

Taller práctico donde la contemplación estética y la atención plena se unen. Utilizaremos el arte como herramienta para fomentar la claridad mental, el orden de ideas y la relajación corporal. Un método innovador para transformar las miradas y mejorar el bienestar emocional.

Este espacio es para “cuidarte” a través de la meditación guiada y la libertad del arte, exploraremos la calma como un acto de empoderamiento, transformar el ruido en silencio y el silencio en color. Un encuentro para honrar nuestra esencia, soltar cargas y florecer desde el bienestar.

1. Beneficios Emocionales y Mentales

- **Reducción del estrés y la rumiación:** La meditación y el arte actúan como un interruptor para apagar el ruido mental y las preocupaciones diarias.
- **Gestión de emociones:** Facilita un canal seguro y creativo para expresar sentimientos que a veces no encuentran palabras.
- **Claridad y enfoque:** Ayuda a ordenar las ideas, permitiendo que la mente descanse y recupere su capacidad de concentración.
- **Pausa consciente:** Un espacio legítimo de "no hacer nada por los demás", dedicado exclusivamente al autocuidado.

2. Beneficios Creativos

- **Desbloqueo de la expresión:** Fomenta la libertad creativa sin el juicio de "hacerlo bien o mal", recuperando el placer de crear por puro disfrute.
- **Nueva mirada:** Desarrolla la capacidad de observar la belleza en lo cotidiano, lo cual eleva el estado de ánimo a largo plazo.
- **Conexión con la intuición:** El arte abstracto o fluido permite conectar con la sabiduría interna y la toma de decisiones consciente.

3. Beneficios Físicos y Fisiológicos

- **Relajación del sistema nervioso:** La combinación de respiración y trazo artístico reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés).
- **Respuesta corporal consciente:** Ayuda a soltar tensiones acumuladas en hombros, cuello y rostro mediante la relajación guiada.
- **Bienestar general:** Al calmar la mente, el cuerpo entra en un estado de reparación y descanso profundo.



4. Beneficios Específicos para el Día de la Mujer

- **Empoderamiento desde el silencio:** Reconocer que la propia voz y la propia visión son valiosas y merecen ser expresadas.
- **Sentido de comunidad:** Compartir un espacio seguro con otras mujeres, creando redes de apoyo y resonancia emocional.
- **Reconexión con la esencia:** Un retorno a la identidad personal más allá de los roles (madre, trabajadora, cuidadora).

¿Que se llevan con esta experiencia?

Calma mental: Herramientas para silenciar el estrés.

Bienestar físico: Relajación profunda para tu cuerpo.

Libertad creativa: Reconecta con tu capacidad de crear.

Autoconocimiento: Un encuentro contigo misma en comunidad.



CONTACTO

Covadonga Calderón

Correo electrónico: contacto@covadongacalderon.com Teléfono: 661 619 551

Web: www.covadongacalderon.com (operativa y en construcción)