

Autoconocimiento a través de la creación de mandalas

Taller 100% online (por zoom)

Para mayores de 18 años

Inicia el miércoles 24 de julio

10:00 am a 12:30 pm (Hora CDMX)





“Descubre tu mundo interior a través de la creación de mandalas”



**Orientado a cualquier persona mayor de 18 años
que desee ampliar y profundizar su proceso de
autoconocimiento, meditar y redescubrirse
través de la creación de mandalas.
*No se requiere experiencia artística.***

Fechas y temas



24 de julio- El origen de la expansión

31 de julio - Floreciendo desde mi centro

7 de agosto - Confiar y fluir, soltando juicios

14 de agosto- Dar y recibir en abundancia

21 de agosto- Movimiento creador

28 de agosto- Intuición y acción

4 de septiembre- Encontrando mi dirección

11 de septiembre- Equilibrio en movimiento

18 de septiembre- Hacia el centro en expansión

25 de septiembre- Integrando lo aprendido

2 de octubre- Cierre

¿Cómo son las sesiones?



Las sesiones son en vivo a través de zoom, son interactivas y tienen una duración de 2 horas y media.

Cada sesión tiene la siguiente estructura:

- 1. Actividad de inicio para introducir el tema**
- 2. Trazamos paso a paso el diseño correspondiente.**
- 3. Dinámica para intencionar el mandala.**
- 4. Meditación a través de la creación del mandala.**
- 5. Compartir grupal.**

Crear mandalas con una intención y en grupo nos ayuda a



- **Estar presentes en el aquí y ahora**
- **Atender nuestras sensaciones, emociones y pensamientos.**
- **Escuchar y respetar nuestro propio ritmo**
- **Conectar con nuestro mundo interno**
- **Estar y ser en armonía**
- **Reconocernos como seres auténticos, con nuestras luces, sombras y matices.**
- **Regular nuestro estrés y lidiar con la frustración**
- **Conectar con los otros de una forma más sensible.**
- **Redescubrir nuestra capacidad creativa y potenciarla**
- **Ser más flexibles e intuitivos**

Preguntas frecuentes

¿Qué pasa si no puedo conectarme a una sesión?

R= Podremos conversarlo y encontrar una solución en conjunto, para que no te pierdas el tema ni los ejercicios de esa sesión.

¿Es una formación en arte terapia?

R= Si deseas aprender arte terapia te recomendamos nuestros seminarios, cursos y diplomados.

Ya tomé el diplomado/ seminario de arte terapia ¿Me sirve el taller?

R= Totalmente de acuerdo

Si sólo quiero asistir a algunas sesiones, ¿puedo tomar y pagar las que quiero?

R= Puedes solicitar sesiones individuales (1 : 1) , el valor de cada una es de \$400 (50 minutos de duración).



¿Cuál es la inversión p/p?

Valor regular

\$3,300 pesos mx / 210 dólares

DESCUENTOS:

\$1,800 pesos mx / 116 dólares - **si tienes nuestra membresía**

\$2,200 pesos mx / 142 dólares - **si eres usuario frecuente y te inscribes antes del 15 de julio.**

\$2,500 pesos mx / 161 dólares - **si no eres usuario frecuente y te inscribes antes del 15 de julio.**

Nota: Los pagos desde el extranjero son a través de Western Union

Nota 2: Puedes apartar tu lugar con \$1000 pesos mx / 65 dólares (no es reembolsable) y liquidar el resto máximo el 24 de julio 2024.



¿Qué materiales necesitas?



- **Block o aguilucho de papel marquilla o canson**
- **Juego de geometría (compás de precisión, escuadra, regla de 30 cm, transportador).**
- **Lápiz, borrador y sacapuntas**
- **Colores de madera y marcadores delgados**
- **Opcional: acuarelas o algún otro material de tu preferencia**
- **Dispositivo para conectarte a las sesiones (preferible computador o tablet).**

Requisitos



- **Ser mayor de 18 años**
- **Tener la disponibilidad horaria y conexión a internet**
- **Realizar el pago correspondiente.**
- **Llenar el formulario de inscripción**
- **Contar con un espacio cómodo y tranquilo para ti**
- **Conseguir el material oportunamente**

Si lo decides, te acompañaré en este proceso grupal de autoconocimiento



Soy Mariana Montiel y desde hace 10 años me dedico a acompañar a las personas (niñxs y adultxs) en sus procesos de autoconocimiento y desarrollo personal a través del arte terapia integrativa y multidisciplinaria.

Mi formación académica es en psicología, arte terapia, enseñanza de las artes y educación.

En este espacio grupal de autodescubrimiento, te acompañaré a través de la creación de mandalas, los cuales me han acompañado a mí desde el 2012.



***Se brinda más información por
WhatsApp +52 33 23 43 41 35
*Envía un mensajito****

**No respondo llamadas, pues regularmente me encuentro atendiendo consultas, facilitando clases o talleres o concentrada creando.*

**Si para ti es importante tener una llamada, puedes primero enviar mensaje por WhatsApp y preguntar en qué horarios estoy disponible, gracias por comprender y respetar mi trabajo y servicios.*

