



**TALLER DE AUTOUIDADO A
TRAVÉS DE LA CREACIÓN DE
MUÑECAS TERAPÉUTICAS**

Apapachándonos



Domingo 12 de mayo

10:00 am - 7:30 pm

Modalidad presencial-
Espacio Creativo MarianArte
(Cerca de la Glorieta
Chapalita, Zapopan)



ORIENTADO A ADOLESCENTES Y ADULTXS



Se trata de un taller de autocuidado a través de los hilos, los textiles y la danza terapéutica.
Si estás buscando un lugar y momento para ti, para estar presente y permitirte ser acompañadx por otros seres humanos, este espacio es para ti.
No requieres “saber bordar” ni “ser hábil con las manualidades” ni “saber bailar”.
Edad mínima : 16 años.

UN POCO MÁS SOBRE EL TALLER...



La invitación es confiar y fluir *intuitivamente* para crear una *muñeca*; la exploración de materiales, las puntadas, los entramados y los símbolos nos permitirán un *encuentro con nosotras* mismas; iremos *descubriendo metáforas* y nos enfocaremos en nuestro presente, *reinventándonos* a través del hilvanar, bordar, coser, unir y dibujar.

Nos enfocaremos en la atención y el cuidado de nosotras mismas, acompañándonos en grupo. La música y el movimiento también serán medios que nos sostendrán en este espacio amoroso.



¿QUÉ HAREMOS?



Crearemos una *muñeca intencionando*: auto cuidado y bienestar. Meditaremos, en momentos en silencio y a ratos con música previamente seleccionada.

***¿Por qué muñecas?* Crear con textiles nos permite conectar con el cariño, calor, abrigo y cuidado. Coser y bordar están asociados al reperar, unir, integrar y sanar**

***¿Por qué en grupo?* Crear en compañía nos motiva, nos inspira y nos permite sentir que estamos juntas sanando.**

Además, en Espacio Creativo MarianArte te recibimos con té o café, galletas y fruta.



SI TE LLAMA ESTA PROPUESTA...



Te estaremos acompañando Lau Castañeda (bordadora -desde hace más de 30 años-, cuidadora primaria y gerontóloga) y Mariana Montiel (psicóloga especialista e Arte Terapia, con 10 años de experiencia facilitando talleres, clases y acompañamiento terapéutico individual).



Valor regular
\$1, 550



DESCUENTOS:

\$1 100 - si tienes nuestra membresía

\$1 250 - si eres usuario frecuente y te inscribes antes del 30 de abril.

\$1350 - si no eres usuario frecuente y te inscribes antes del 30 de abril

INCLUYE todos los materiales (hilos, aguja, tela, estambres, etc.) y coffee break.

Aparta tu lugar con \$400 y liquida el 12 de mayo en efectivo (el apartado no es reembolsable).



Horario 10: 00 am a 7: 30 pm

**Sede: Espacio Creativo MarianArte- Cerca
de la Glorieta Chapalita (se da la
ubicación por Whatsapp).**

INSCRIPCIONES

WHATSAPP 33 23 43 41 35

¡Te esperamos!

Cupo limitado

