

Propuesta de Curso: Sistema de Transformación a través del Arte TACM

Formato del Curso

1/ Formato presencial

2/ Formato online

3/ Formato completo (presencial +contenido online)

Formato: Híbrido (1 sesión presencial al mes + actividades online)

Duración: 12 módulos

Objetivo General: Acompañar a los participantes en un viaje de transformación personal y artística, utilizando herramientas creativas, emocionales y energéticas para desbloquear su potencial, redescubrir sus talentos y crear una nueva narrativa de vida y formar a futuros formadores para que puedan implementar estas herramientas en sus propios talleres.

Se entrega certificado de realización de la formación.

Para inscripciones: contactad con Eva Mas +34629734437 o enviar meil a artecaminodevida@gmail.com

Modalidad:

- **Clases presenciales mensuales:** 5 horas cada sesión (total 6 sesiones presenciales).
- **Contenido online:** Vídeos, lecturas, ejercicios prácticos y reflexivos disponibles en una plataforma educativa.

Lugar del presencial: La Casa del Arcolris (Sant Cugat del Vallés)

Sitio alojado del curso: webside de Eva Mas

Calendario de los 12 Módulos

Mes 1: Puesta en marcha

- **Sesión presencial:**
 - **Introducción al curso y objetivos.**
 - **Ritual de inicio: compromisos y expectativas.**
 - **Ejercicios de autoconocimiento y reflexión sobre bloqueos creativos.**
 - **Online:**
 - **Escribir un manifiesto personal.**
 - **Lectura y reflexiones sobre creatividad y transformación.**
-

Mes 2: Centros de energía del cuerpo

- **Sesión presencial:**
 - **Nuestra energía vital y su relación con la creatividad.**
 - **Dinámicas de movimiento consciente para activar centros energéticos.**
 - **Online:**
 - **Herramientas artísticas a la recolocación energética.**
 - **Diario de reflexiones energéticas**
-

Mes 3: Atención y concentración

- **Sesión presencial:**
 - **Técnicas de mindfulness y atención plena aplicadas a la creatividad.**
 - **Ejercicios de observación detallada y conexión con el presente.**
 - **Online:**
 - **Prácticas diarias de meditación corta (5-10 minutos).**
 - **Creación de un “diario de atención”: reflexiones sobre cómo pequeños momentos de enfoque afectan la vida diaria.**
-

Mes 4: Visualización

- **Sesión presencial:**
 - **Técnicas de visualización creativa para metas personales y artísticas.**
 - **Creación de un “mapa de sueños” visual con collages y arte.**
 - **Online:**
 - **Ejercicio diario de visualización guiada (5 minutos).**
 - **Creación de un tablero digital (puede ser en Pinterest o Canva).**
-

Mes 5: Respiración y emisión del aire

- **Sesión presencial:**
 - **Técnicas de respiración para regular emociones.**
 - **Trabajo vocal: exploración de sonidos y liberación emocional.**
 - **Online:**
 - **Práctica diaria de respiración profunda.**
 - **Ejercicios de emisión de voz: cantos, mantras o improvisaciones.**
-

Mes 6: Confianza

- **Sesión presencial:**
 - **Actividades para identificar inseguridades y trabajarlas.**
 - **Dinámicas grupales para fomentar la confianza.**
 - **Online:**
 - **Ejercicios de escritura: afirmaciones positivas sobre logros y talentos.**
 - **Actividades artísticas para salir de la zona de confort.**
-

Mes 7: Expresión y emoción en el gesto

- **Sesión presencial:**
 - **Taller de lenguaje corporal y exploración gestual con música.**
 - **Juegos de mímica y expresión emocional.**
 - **Online:**
 - **Grabación y análisis de pequeños ejercicios gestuales.**
 - **Reflexiones sobre cómo se comunica la emoción sin palabras.**
-

Mes 8: Entorno y personajes

- **Sesión presencial:**
 - **Creación de personajes simbólicos.**
 - **Reflexión sobre cómo el entorno y los roles impactan en la creatividad.**
 - **Online:**
 - **Escritura creativa: creación de una narrativa personal desde diferentes personajes.**
 - **Representación simbólica del entorno ideal.**
-

Mes 9: Colores y emociones

(Se combinan los capítulos IX y XI)

- **Sesión presencial:**
 - **Psicología del color aplicada a las emociones.**
 - **Ejercicios de pintura intuitiva para expresar estados emocionales.**
 - **Online:**
 - **Creación de una paleta de colores emocional para representar el estado personal.**
 - **Análisis de cómo los colores afectan el entorno cotidiano.**
-

Mes 10: Doshas

(Capítulo X)

- **Sesión presencial:**
 - **Introducción a los doshas y su influencia en la creatividad.**
 - **Dinámicas para identificar el dosha dominante.**
 - **Online:**
 - **Autodiagnóstico de doshas y ejercicios personalizados según el resultado.**
 - **Incorporación de prácticas relacionadas con el equilibrio personal.**
-

Mes 11: Miedos y creencias

(Se combinan los capítulos XVIII y XX)

- **Sesión presencial:**
 - **Identificación de miedos y creencias limitantes.**
 - **Dinámicas artísticas para transformar estas barreras en energía creativa.**
 - **Online:**
 - **Escritura de cartas simbólicas para "despedirse" de los miedos.**
 - **Reescritura de creencias limitantes en forma de afirmaciones positivas.**
-

Mes 12: Inventando una nueva historia y descubrimientos

(Se combinan los capítulos XVI y XXI)

- **Sesión presencial:**
 - **Reflexión sobre los descubrimientos personales a lo largo del curso.**
 - **Creación colectiva e individual de una obra artística que simbolice el cierre del proceso.**
 - **Online:**
 - **Documentación de todo el proceso vivido.**
 - **Reflexiones finales sobre el impacto del curso en la vida cotidiana.**
-

Incluye:

- 1. Materiales mensuales: PDFs, videos, meditaciones guiadas, ejercicios prácticos.**
- 2. Certificado de finalización: Se entrega al completar las sesiones presenciales y las actividades online.**
- 3. Acceso al grupo online: Para compartir avances y recibir retroalimentación.**

Coste del curso:

150€ mensuales que incluye presencial y material online.

Posibilidad de únicamente asistir a contenido online: 80€ mensuales/ únicamente se entrega certificad de realización de contenidos online.

Posibilidad de únicamente asistir a contenido presencial: 80€ mensuales/ únicamente se entrega certificado de realización de contenido presencial.

