

libera

arteterapia & expresión libre



un espacio para expresarte, escucharte y habitarte.

el arteterapia es un acompañamiento terapéutico que utiliza **la creatividad como una forma de explorar nuestro mundo interior.**

a través del proceso creativo podemos **dar forma a lo que sentimos, comprendernos mejor y abrir espacios de transformación personal.**

no se trata de saber dibujar ni de crear algo "bonito", sino de permitirnos expresar lo que a veces no encuentra palabras.





este proceso puede aportar **beneficios tanto a nivel emocional como físico:**

favorece la expresión emocional

ayuda a reducir el estrés y la ansiedad

promueve el autoconocimiento

mejora la conexión con el cuerpo

facilita la relajación y la liberación de tensiones

¿Cómo es una sesión de arteterapia?

cada sesión es un espacio cuidado que suele seguir tres momentos:

1. Llegada y conexión

comenzamos con una bienvenida y un pequeño aterrizaje al cuerpo, activando los sentidos y preparando el espacio interno para crear.

2. propuesta creativa

realizamos una actividad de arteterapia enfocada en un tema, emoción o proceso concreto, siempre adaptada a ti.

3. cierre

finalizamos con un breve espacio de integración y reflexión sobre lo vivido, si así lo deseas.

acompañamiento.



ofrezco espacios de arteterapia que se adaptan a cada persona y a su momento vital.

cada proceso es único, por lo que el abordaje se ajusta a tus necesidades, ritmo y objetivo personal.

las sesiones pueden realizarse:

de forma **individual o grupal**

presenciales u online.

antes de comenzar.

antes de iniciar el proceso, tendremos una videollamada gratuita de **20 minutos**.

este primer encuentro es un espacio para:

- conocernos
- resolver dudas
- y definir juntas el camino a seguir.

duración y frecuencia.

las sesiones tienen una duración de **75 minutos**.

en muchos casos, se recomienda una frecuencia semanal, ya que permite sostener el proceso y profundizar de forma más acompañada.

precios.

sesión presencial: 45€

sesión online: 35€

bonos:

4 sesiones presenciales: 165€

4 sesiones online: 125€

materiales.

en las sesiones presenciales, todos los materiales están incluidos.

en las sesiones online, trabajaremos con materiales sencillos y accesibles que puedas tener en casa o adaptar fácilmente.



Si sientes curiosidad por el arteterapia o te gustaría comenzar un proceso, puedes escribirme.

Estaré encantada de acompañarte.

hola@liberaconcept.com

www.liberaconcept.com