

TALLER
· ARTE Y MEDITACIÓN ·

Meditación y pincel

*“Meditación formal y práctica artística inspirada
en el Shodo japonés (el camino de la caligrafía)”*

2 de agosto en Cercedilla
de 10:30-13:30h

NATURARTE
BIENESTAR INTEGRAL



· MEDITACIÓN Y PINCEL ·

SHODO

El shodo, la caligrafía japonesa, es una práctica que combina el arte con la meditación. El shodo, que significa "el camino de la escritura", se utiliza como una forma de meditación activa en el budismo zen, donde se busca la paz mental al unir cuerpo, mente y espíritu en el proceso creativo.

En el Shodō, el calígrafo encuentra libertad para expresar su estado emocional. Nos basaremos en estos principios para abordar la práctica.



@NATURARTE_ESTUDIO



MEDITANDO A TRAVÉS DEL TRAZO

Comenzaremos la jornada con una práctica de meditación formal y una meditación activa suave. Después haremos toma de contacto con el pincel y la respiración.

Se dice que el trazo del pincel al practicar Shodo nace del corazón, no de la mano ni de la mente. Y que se puede percibir el estado de ánimo y la energía del calígrafo en sus trazos.

No será una práctica de Shodo tradicional, sino una experiencia expresiva e intuitiva a través de la tinta como extensión de la propia meditación.



· MEDITACIÓN Y PINCEL ·

No es necesaria experiencia previa,
solo curiosidad, ganas de disfrutar y mente abierta

Plazas limitadas · ¡Haz tu reserva!

676 602 845



@NATURARTE_ESTUDIO

· MEDITACIÓN Y PINCEL ·



Aportación:

30€

· *todo el material y la materia prima incluida* ·

Reserva: 10€

*En caso de no poder asistir se te devolverá si cancelas con al
menos 10 días de antelación*

Plazas limitadas · ¡Haz tu reserva!

676 602 845

@NATURARTE_ESTUDIO