

## ARTE MEDITATIVO CON PLANTAS

### OBJETIVO GENERAL

Realizar una acuarela botánica con tintes hechas con plantas nativas para entablar un vínculo de observación, activar la percepción sutil de nuestros sentidos y entrar un proceso meditativo arteterapéutico.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Bajar el estrés a través del arte, de la observación sutil de las plantas utilizadas y de la meditación.
- Reconocer plantas tintoreas de nuestro territorio
- Aprender sobre tintes botánicos y como se obtienen
- Conocer los modificadores de color y posibilidades tintoreas

### DESARROLLO DEL TALLER

- Circulo de bienvenida con plantas (percibir de manera lúdica características de las plantas a trabajar y descubrir que son, junto a presentar nuestros nombres y quienes somos)
- Elaboración del material tintoreo: se enseña a reconocer plantas tintoreas del Cajón del Maipo, se aprende tintes botánicos y como se obtienen y se enseñan los modificadores de color y posibilidades tintoreas
- Meditación guiada: respiración consciente junto a la planta elegida para sumergirse en la observación y activar la percepción sutil.
- Creación personalizada de una acuarela para expresar todo lo percibido en esta experiencia y presentación de la obra
- Circulo de cierre: ronda de retroalimentación acerca de la actividad para compartir las vivencias y reflexionar acerca del arte y la meditación como estrategia de Autocuidado.

### METODOLOGÍA

Es un taller practico vivencial donde los y las participantes realizan una acuarela generando una instancia de meditación activa que permite conectar con la percepción y el mundo interno. Se entrega información sobre plantas y tintes botánicos.

### IMPARTE

Carolina Palacios, actriz, naturópata y creadora de Madreselva, marca de cosméticos naturales.