

ARTE CON GREDA Y AROMATERAPIA

OBJETIVO GENERAL

El taller permite conectar con la creatividad, el juego, la percepción olfativa y los recuerdos: se trabaja a través de la percepción olfativa y táctil con aceites esenciales y greda para crear un espacio de calma y escucha del ser, creando un autorretrato con volumen.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Aprender sobre la aromaterapia y utilizar sus bondades para conectar con tu autoestima y templanza.
- Entrar en contacto con la tierra (greda) para enraizar y crear un momento de reflexión y conexión con la percepción de cada participante.
- Aumentar la autoconfianza a través de la autobservación y reconocimiento de nuestras fortalezas, fomentando el contacto afectivo entre participantes y a nivel personal.

DESARROLLO DEL TALLER

- Círculo de bienvenida aromática (cada participante elige un aroma para agregar a su greda)
- Ejercicios de inhalación y relajación (respiración consciente)
- Meditación guiada para percibir nuestra imagen (autorretrato) y nuestras fortalezas personales.
- Modelado en greda: Durante el modelado conversaremos sobre qué es la aromaterapia y nuestras emociones.
- Creación y modelado de un autorretrato con aromaterapia.
- Círculo de cierre

METODOLOGÍA

Es un taller práctico donde los y las participantes moldean un autorretrato a través de la creación con barro, generando una instancia de meditación activa que permite conectar con nuestras emociones al percibirlas y autoobservarnos. Se entrega información sobre aromaterapia y sus facultades, como los aromas influyen nuestros estados anímicos y percepciones, y como podemos usar esta herramienta para mejorar nuestro manejo emocional.

IMPARTE

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