



MERAKI
AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPO

ARTETERAPIA CON GREDA Y AROMATERAPIA

OBJETIVO GENERAL

Facilitar la conexión con el mundo interno a través de la creatividad, el cuerpo y los sentidos, promoviendo el autoconocimiento y la calma mediante la creación de un autorretrato en greda acompañado de aromaterapia.

CONTENIDOS

- Aromaterapia y su relación con las emociones y la percepción
- Conexión sensorial: olfato, tacto y presencia corporal
- Trabajo con greda como herramienta de enraizamiento y expresión
- Meditación guiada y visualización del autorretrato
- Autoobservación, autoestima y reconocimiento de fortalezas
- Creatividad, juego y expresión simbólica
- Regulación emocional a través de prácticas sensoriales
- Dimensión grupal: contacto, confianza y vínculo

METODOLOGÍA

Taller práctico y vivencial, centrado en la exploración sensorial y la expresión creativa a través del modelado en greda y el uso de aceites esenciales. Integra ejercicios de respiración consciente, meditación guiada y creación artística, favoreciendo la autoobservación, la conexión emocional y el desarrollo de la autoconfianza. Se incorporan contenidos de aromaterapia y espacios de reflexión individual y grupal que promueven el autocuidado, el co-cuidado y la integración de la experiencia.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco teórico, experiencia práctica, integración y reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

RELATORA

Carolina Palacios

Actriz, naturópata y creadora de Madreselva, marca de cosmética natural.