

## EXTRAESCOLAR MINDFULNESS I ART

### A qui va dirigit:

Infants de 1er a 6è primària

### Dies, horaris

Mitjans: dilluns 16-17'15

Grans: dimarts 16-17'15

### Preu i material

29 euros

### Descripción de la actividad

**MINDFULNESS** constituye una manera de estar en la vida, que nos lleva a estar más en contacto con nosotros mismos, con los demás y con lo que hacemos, aumentando nuestro grado de conexión y satisfacción con la vida.

Este programa promueve la creación de un círculo virtuoso de retroalimentación entre la capacidad artística y mindfulness. Mindfulness ayuda a sostener la atención, conectar con el interior/exterior y crear, y el arte, permite la expresión sentida de lo que ha sido enfocado.

Se propone un taller de pintura a través del mindfulness que cuenta con ejercicios de diferentes técnicas artísticas, relacionados con la concentración. Se pretende aumentar la capacidad de observación, sensibilización, empatía, creatividad y confianza de los alumnos.

### Ejemplo de práctica de mindfulness y su representación artística

Entrenando el sistema interno de calma y seguridad. "Dibujando" el estado, utilizando como metáfora "La gran ola de Kanagawa", del pintor japonés Hokusai. Se busca que los participantes recuerden que siempre existe la opción de estar en calma, "aunque estemos debajo de una gran ola".



### Quién son los formadores?

María José Seañez es Artista, Arquitecta y Máster en Producción artística por la UB, cuenta con numerosas exposiciones tanto a nivel nacional como internacional.

Marcial Arredondo Rosas es Doctor en Psicología (UAB, diseño de programa de mindfulness), Psicólogo y Psicoterapeuta con orientación en mindfulness y profesor de varios protocolos de mindfulness.