

TALLER: ARTTERÀPIA

Imparteix: Sílvia Mata, *artterapeuta i educadora en benestar emocional*

Et proposem conèixer els beneficis de l'artteràpia en el benestar emocional de les persones.

Es tracta d'un recurs creatiu, en el que la persona, a través de diferents materials artístics (majoritàriament plàstics, és a dir, pintures, llapis de colors, papers...) pot expressar tot allò que sovint li és difícil dir amb paraules o senzillament no sap ni identificar-ho com un malestar.

Un dels objectius de l'artteràpia és fer aflorar aquests malestans que impedeixen que la persona trobi el seu equilibri i benestar emocional. En una sessió d'artteràpia no s'utilitza la paraula per no influir de cap manera, en la producció creativa que estigui fent la persona a la qual s'acompanya. Es facilita un espai físic i temporal, amb uns materials i es convida lliurement a explorar la creativitat de cadascú.

La figura de l'artterapeuta és la de facilitar, acompanyar i sostenir tot el que pugui passar durant la sessió.

Aquest recurs està adreçat a tot tipus de públic: infants, joves, adults, gent gran amb patologies diverses o sense. És l'artterapeuta qui adequa la sessió segons el públic.

Eixos temàtics que treballarem a les diferents sessions:

- collage
- creem una capsa de desitjos
- escriptura creativa a través de textos ja escrits
- treballem amb fotografies
- creació lliure

