



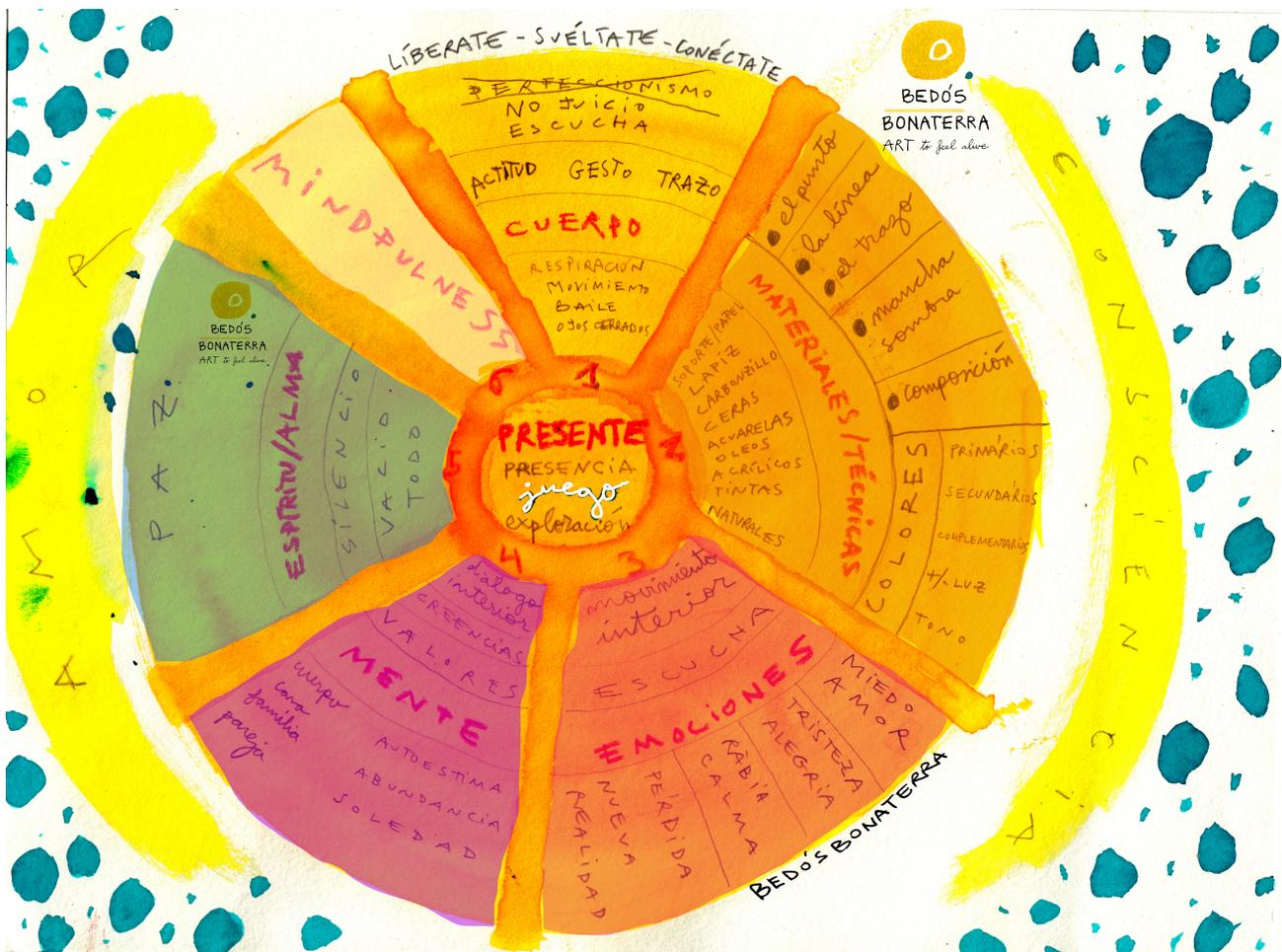
BEDÓS  
BONATERRA  
ART to feel alive

## PRESENTACIÓN:

### "MÉTODO BEDÓS BONATERRA"

Laia Bedós Bonaterra

En este curso te presento mi método: la rueda de la pintura para la terapia y el autoconocimiento.



## 1- CUERPO

La actitud y habilidad corporal es muy importante en mi método.

Se trata de tener una actitud de juego y exploración. De re-conectar con la niña interior y utilizar la pintura como una herramienta donde no hay ni bien ni mal.

- No juicio. No existe el bien o el mal. Existe lo verdadero.
- Traspasar el perfeccionismo.
- Estado de escucha y consciencia corporal.
- No importa el resultado de la pintura.
- Importa como te sientes mientras pintas.
- Me gusta que te equivoques; es bueno porque es donde aparece lo nuevo.
- Salir de la zona conocida y de confort para descubrir.
- Respeto a una misma.

## 2- MATERIALES / TÉCNICAS Y LENGUAJE PICTÓRICO

Utilizamos los diferentes materiales y técnicas para pintar, como el lápiz, el carboncillo, las acuarelas, acrílicos, pigmentos orgánicos, etc. Aprendemos también sobre el lenguaje pictórico, la línea y el trazo, la mancha, la forma y la composición.

Descubrimos la relación de los materiales y lenguaje pictórico con las emociones y el mundo interior.

## 3- EMOCIONES

Conocemos las emociones básicas que hay y como hacer una gestión adaptable de ellas. Trabajamos la consciencia emocional.

## 4- AUTOCONOCIMIENTO

Es un proceso para poner consciencia en cómo funciona cada uno, qué le influye y como actuar con ello. Es un proceso de uno con uno mismo.

CON ESTE CURSO CONSEGUIRÁS UNOS BENEFICIOS:

# BENEFICIOS

CON ESTA FORMACIÓN CONSEGUIRÁS :

- Expresar tus emociones
- Encontrar más calma
- Aprender técnicas pictóricas
- Conocer el lenguaje de la pintura
- Saber como explorar tu mundo interno
- Conozerte más.
- Poner orden a tu interior
- Vivir con más consciencia
- Dejar de reaccionar para elegir tus emociones
- Sentirte mejor contigo misma
- Pintar para el mindfulness
- Pasar unos buenos ratos contigo misma
- Soltarte y liberarte
- Jugar

