



CATÁLOGO DE ARTÍCULOS PARA EL BOLETÍN ESCOLAR.

Los Artículos ofrecen la integración de los objetivos de la meditación Mindfulness y la creación artística —pintura, dibujo, escultura—, y la transposición de estas experiencias a la vida cotidiana con el fin de mejorarla. Por su parte, el ejercicio de arte no demanda del participante la creación de trabajos realistas, si no se le invita a disfrutar la sesión para su autodescubrimiento. De esta manera, el trabajo individual se transforma en un espejo de comprensión de uno mismo, de los propios pensamientos y emociones.

La duración de la lectura de cada artículo tiene un promedio de 8 minutos. Su práctica es de 90 minutos.

Conoce un ejemplo de un artículo: "Logra tu paz interior a través del dibujo y la meditación".

veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin

veronica.mx/artprogram2

art@veronica.mx

NÚMERO Y TÍTULO DEL ARTÍCULO

ACTIVIDADES

DESCRIPCIÓN

OBJETIVOS EDUCATIVOS Y DINÁMICA

TÉCNICA

MATERIALES ARTÍSTICOS.

Como explico en la **Presentación de los Artículos** (<https://veronica.mx/articulos2.pdf>), el material de arte debe ser adquirido por el practicante para la realización del ejercicio artístico. El proveedor que recomiendo usar es amazon.com.mx. Los precios que se enlistan son en MXN, y se han obtenido el 20-02-24. Contáctame a través de mi correo para cualquier duda o pregunta: art@veronica.mx

<p>Artículo 1. Medita. Pinta con la Influencia de Velázquez.</p>	<p>ARTE y MINDFULNESS. Una invitación a conocer tu vida interna momento a momento. Pinta un retrato.</p>	<p>PARTE 1. NUESTRA MEDITACIÓN MINDFULNESS. Conoce tu vida interna. 10 minutos de tu tiempo.</p> <p>PARTE 2. NUESTRA PRÁCTICA DE ARTE. Contempla retratos de Diego Velázquez (1509-1660, España). Pinta un retrato. 80 minutos de tu tiempo.</p>	<p>El ejercicio de meditación. Esta práctica consiste en dirigir la atención hacia el mundo interior en el momento presente: nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales, que a menudo pasan desapercibidas en la vida diaria. De este modo, se facilita la conexión integral con uno mismo (mente-cuerpo), la autoobservación sin juicio, la exploración profunda y el desarrollo de la autoconciencia en el "aquí y ahora".</p> <p>El ejercicio de creación de arte. El ejercicio invita, en primer lugar, a percibir la maestría de Velázquez para capturar la profundidad emocional y la humanidad de sus personajes a través de la pintura. Asimismo, se anima al participante a reflexionar sobre cómo el conocimiento y la contemplación de las obras de arte pueden inspirar un mayor autoconocimiento de nosotros mismos, así como una mayor expresión en nuestro trabajo creativo.</p> <p>Después de la experiencia de la meditación y el disfrute de la obra de Velázquez, se inicia la realización de un retrato. Durante el proceso creativo se estimula a imprimir nuestra sensibilidad en el retrato que se desarrolla. De esta forma, el proceso se torna en uno de autoconocimiento.</p> <p>El ejercicio se cierra con una reflexión, una cita de un escritor relacionada al tema, y con la invitación a adoptar estas prácticas para realizarlas de manera cotidiana. Se dan estrategias para esto último. Asimismo, se incorpora bibliografía que profundiza sobre los temas de la práctica.</p>	<p>Pinturas de óleo sobre papel.</p>	<p>Pinturas de óleo Rodart https://shorturl.at/sBFT4 \$295.00</p> <p>1 juego de pinceles de óleo https://shorturl.at/jqGQ9 \$150.00</p> <p>1 Block Papel óleo Strathmore (10 hojas) 22.9 x 30.5 cm https://shorturl.at/bfqy6 \$181.00</p> <p>1 Paleta para Óleo y Acrílico Rodin ATL Desechable con 50 Hojas https://shorturl.at/boxD1 \$144.00</p> <p>Aguarrás Bidestilado Atl, Rodin 245 ml https://shorturl.at/alprN \$133.00</p> <p>Total del costo del material individual: \$903.00</p>
<p>Artículo 2. Una experiencia de Atención Plena y arte.</p>	<p>ARTE y MINDFULNESS. Observa el flujo de tus pensamientos. Dibuja un rostro.</p>	<p>PARTE 1. NUESTRA MEDITACIÓN MINDFULNESS. Practica tu autorregulación emocional. 10 minutos de tu tiempo.</p> <p>PARTE 2. NUESTRA PRÁCTICA DE ARTE. Contempla la obra de Norman Rockwell (1894-1978, EUA). Dibuja un rostro 80 minutos de tiempo.</p>	<p>El ejercicio de meditación. El ejercicio de meditación incita a la observación del flujo de nuestros pensamientos sin emitir juicios sobre ellos. De este modo, en lugar de quedar circunscritos en su contenido o intentar suprimirlos, el Mindfulness anima a reconocerlos y dejarlos fluir sin involucrarnos emocionalmente en ellos. En resumen, observar el flujo de los pensamientos a través de la metacognición es una herramienta poderosa que contribuye significativamente al bienestar mental, la habilidad para aprender y capacidad para enfrentar los desafíos de la vida con mayor claridad y eficacia. Se comprende la metacognición como la capacidad de reflexionar y tener conciencia sobre los propios procesos cognitivos. Se refiere a la habilidad de monitorear, regular y controlar los propios pensamientos, emociones y procesos de aprendizaje. Es decir, es "pensar sobre cómo se piensa".</p> <p>El ejercicio de creación de arte. Luego de la práctica de meditación, se invita al lector-practicante a contemplar con "atención activa" la obra de Norman Rockwell (1894-1978, EUA), un pintor e ilustrador reconocido por su agudo reflejo de la cultura estadounidense, destacando las emociones de sus personajes.</p> <p>Posteriormente, se menciona que durante la creación pictórica de un retrato se puede aplicar la misma "atención activa" que se ha desarrollado al observar el flujo de nuestros pensamientos durante la meditación.</p> <p>En otras palabras, en lugar de enfocarnos únicamente en los resultados intermedios y finales del trabajo creativo, se invita a observarnos a nosotros mismos mientras aplicamos cada trazo y a ser conscientes del flujo de pensamientos que surgen a medida que trabajamos en la obra, permitiéndolos fluir. De esta forma, se invita a crear arte con Atención Plena.</p> <p>Por último, se reflexiona sobre la manera de transponer esta vivencia a nuestra vida cotidiana para vivir de</p>	<p>Lápices de colores sobre papel Canson.</p>	<p>1 Block Canson MI-Teintes Pastel Almohadilla, 0, Colores Variados, 9" x 12" (23 cm x 30 cm), 24 hojas https://shorturl.at/CFH2Z \$299.00</p> <p>1 caja E T EASYTAO Lápices 48 De Colores Profesionales Creative Colores, Lápices de Colores Prismacolor Madera https://shorturl.at/KAUW2 \$208.00</p> <p>1 Juego Atl lapiz graduado grafito 2B con 6 piezas https://shorturl.at/adfh4 \$84.00</p> <p>1 Cuchilla Kiel TH90 con clip (cutter, para usarlo a modo de sacapuntas) https://shorturl.at/rACE6 \$28.90</p>

<p>Artículo 3. Tu autoexploración y autorretrato con la inspiración de Frida Kahlo.</p>	<p>ARTE y MINDFULNESS. Vive una profunda exploración de tu identidad.</p> <p>Pinta tu autorretrato.</p>	<p>manera plena las distintas labores del día. Se hace referencia a adoptar la práctica cotidiana de la meditación y la ejercitación artística, ambas durante unos minutos al día. Se brindan estrategias sencillas para ello. También, se incorpora bibliografía que profundiza sobre los temas de la práctica.</p> <p>El ejercicio de meditación Mindfulness. El ejercicio de meditación se centra en la atención plena a nuestro cuerpo. Mediante la respiración, se dirige la atención hacia las sensaciones corporales, recorriendo el cuerpo desde los pies hasta la cabeza (body scan) generando un profundo estado de relajación y paz interna. Este ejercicio empodera al practicante para brindarse a sí mismo estos beneficios: relajación y paz interna. Es decir, lograr ser agente de su propio bienestar.</p> <p>El ejercicio de creación de arte. Después de la práctica de la meditación Mindfulness, se invita a contemplar los autorretratos de la célebre pintora Frida Kahlo. Se hacen comentarios de cómo se cree que esta artista se percibía a sí misma.</p> <p>Una vez realizado lo anterior, se inicia el proceso de creación de un autorretrato como una oportunidad para explorar la propia identidad. Se incita a observar cómo se percibe uno mismo y a reflexionar sobre lo que esto revela sobre nuestro sentido de identidad, autoimagen y autoconcepto.</p> <p>Esta práctica es una herramienta poderosa para profundizar en la relación con uno mismo (mente y cuerpo), mejorar la autoestima y cultivar la expresión artística.</p> <p>Para concluir, el ejercicio se complementa con una reflexión, una cita de un filósofo afín al tema, y una invitación a incorporar estas prácticas en nuestra vida diaria. Se ofrecen estrategias para ello. De igual forma, se incorpora bibliografía que profundiza sobre los temas de la práctica.</p>	<p>10 hojas blancas, tamaño carta Total del costo del material individual: \$620.00</p> <p>1 Winsor & Newton 390640 Est. De Bolsillo Acu.Cotman con 12 pastillas https://shorturl.at/bpsx8 \$542.00</p> <p>1 juego de pinceles de acuarela https://shorturl.at/jqGQ9 \$150.00</p> <p>1 Juego Atl lapiz graduado grafito 2B con 6 piezas https://shorturl.at/adfh4 \$84.00</p> <p>10 hojas blancas, tamaño carta 1 Abbraccia Paleta de acuarela de 20 cuadrículas, bandeja de pintura plegable, paleta de pintura plástica https://shorturl.at/mi578 \$97.00 Total del costo del material individual: \$776.00</p>
--	---	---	--

<p>Artículo 4. De la bruma al lienzo: Un viaje introspectivo inspirado en la obra de Courbet</p>	<p>ARTE y MINDFULNESS. Ejercicio de meditación. Mediante un ejercicio de imaginaria guiada que fomenta la reducción de estrés y un sentido de paz interno.</p> <p>10 minutos de tu tiempo.</p> <p>PARTE 2. NUESTRA PRÁCTICA DE ARTE. Contempla la obra Gustave Courbet (1819-1877, Francia).</p> <p>Ejercicio de arte. Pinta una marina.</p> <p>Pinta una marina encontrando la conexión del ejercicio de meditación y la creación artística. 80 minutos de tu tiempo.</p>	<p>El ejercicio de meditación Mindfulness. La imaginari guiada se considera tanto una técnica afectiva (psicológica) como cognitiva (educativa). Desde la primera perspectiva, permite explorar y trabajar con emociones profundas, facilitando la conexión emocional, autorregulación y el control del estrés. Desde el enfoque cognitivo, fomenta el desarrollo de competencias como es la concentración y la resolución de problemas, promoviendo el autodescubrimiento y el crecimiento personal.</p> <p>El ejercicio de meditación busca inducir a una vivencia de bienestar emocional, mental, físico al visualizar la "estancia" del alumno en una playa serena, apacible.</p> <p>El ejercicio de creación de arte. Después de la práctica de la meditación Mindfulness, se invita a contemplar diversas marinas del pintor Courbet, entre ellas, "Acantilados", la cual representa un paisaje marino inmenso y poderoso, capturando la majestuosidad y la profundidad de una escena marina.</p> <p>b. Se procede a pintar un paisaje marino inspirado en las visualizaciones de nuestro ejercicio de meditación y la obra de Courbet. Lo anterior, utilizando pinturas acrílicas.</p> <p>Invito a la reflexión sobre estas vivencias, y brindo estrategias a los alumnos para incorporar estas prácticas en su día a día. De este modo, obtener sus beneficios.</p> <p>Para finalizar, el ejercicio culmina con una reflexión, una cita de un escritor sobre el tema, y una invitación a integrar estas prácticas en nuestro día a día. Se brindan estrategias para ello. También, se agrega bibliografía que profundiza en los temas vistos en la práctica.</p>	<p>1 Set Pinturas Acrílicas Politec 12 Piezas 100ml https://shorturl.at/IDG47 \$425.00</p> <p>1 Block Papel para acrílicos Strathmore (10 hojas) 22.9 x 30.5 cm https://shorturl.at/bfqy6 \$181.00</p> <p>1 juego de pinceles de acrílicos https://shorturl.at/jqGQ9 \$150.00</p> <p>1 Abbraccia Paleta de acuarela de 20 cuadrículas, bandeja de pintura plegable, paleta de pintura plástica https://shorturl.at/mi578 \$97.00</p> <p>10 hojas blancas, tamaño carta Total del costo del material individual: \$853.00</p>
---	--	---	--

<p>Artículo 5. Un encuentro profundo contigo mismo, el arte y tu entorno.</p>	<p>ARTE y MINDFULNESS. Desarrolla la conexión contigo mismo y tu entorno.</p> <p>Pinta un paisaje citadino.</p>	<p>El ejercicio de meditación Mindfulness. Este ejercicio desarrolla la consciencia de uno mismo y del entorno circundante, fomentando un vínculo más profundo y significativo con el ámbito del que formamos parte.</p> <p>El ejercicio de creación de arte. Después de la práctica de la meditación Mindfulness, se invita al practicante a contemplar la obra de Sloan, a aprender de su interpretación del paisaje urbano, del uso del color, la textura, la luz y la sombra. Posterior a la inmersión de la obra del pintor, ya iniciando el ejercicio de arte, se estimula a canalizar las emociones, pensamientos y sensaciones para crear una representación auténtica y significativa del paisaje citadino al que pertenecemos.</p> <p>Finalmente, se reflexiona sobre la manera de transponer la riqueza de estas vivencias en nuestra vida cotidiana para vivir de manera más plena. Asimismo, se brindan estrategias sencillas de implementar para lograr la adopción cotidiana de la práctica de la meditación y de la creación artística. Se agrega bibliografía que profundiza sobre los temas vistos en las prácticas.</p>	<p>1 juego de Mungyo Soft Pasteles 48 Color Set Square Chalk MPS-48 https://shorturl.at/eEMNU \$270.00</p> <p>1 Block Canson Mi-Teintes Pastel Almohadilla, Colores Variados, 9" x 12" (23 cm x 30 cm), 24 hojas https://shorturl.at/CFH22 \$299.00</p> <p>1 Juego Atl lapiz graduado grafito 2B con 6 piezas https://shorturl.at/adfh4 \$84.00</p> <p>10 hojas blancas, tamaño carta Total del costo del material individual: \$654.00</p>
---	---	--	---

<p>Artículo 6. Medita y crea arte con la inspiración de Sutherland.</p>	<p>ARTE y MINDFULNESS. Meditación. Desarrolla tu consciencia y la percepción de los estímulos sensoriales.</p> <p>Creación artística. Ejercicio de sensorpercepción de la naturaleza. Dibuja un árbol, una planta cercana a tu entorno.</p>	<p>El ejercicio de meditación Mindfulness. Este ejercicio de sensorpercepción permite desarrollar una mayor consciencia de los estímulos sensoriales en la experiencia del momento, lo que facilita cultivar una conexión más profunda y consciente con el mundo natural que nos rodea.</p> <p>La sensorpercepción se define como la capacidad de percibir y procesar información a través de los sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto) e interpretar esa información para comprender de manera más profunda, en este caso, el mundo natural que nos rodea.</p> <p>El ejercicio de creación de arte. Posterior al ejercicio de meditación, se invita a conocer la obra del pintor Sutherland relacionada con la naturaleza, en particular, con los árboles. En la práctica artística, se invita a incorporar la experiencia vivida durante la meditación y a transponer nuestra "atención activa" a la naturaleza que nos rodea (un árbol de un parque, de un jardín público o privado, o una planta cercana a nuestro entorno), para finalmente expresarla a través del arte. Con la experiencia vivida durante la meditación, se invita a dibujar dicho árbol o planta.</p>	<p>1 Block Canson Mi-Teintes Pastel Almohadilla, 0, Colores Variados, 9" x 12" (23 cm x 30 cm), 24 hojas https://shorturl.at/CFH22 \$299.00</p> <p>1 caja E T EASYTAO Lapices 48 De Colores Profesionales Creative Colores, Lápicos de Colores Prismacolor Madera https://shorturl.at/KAUW2 \$208.00</p> <p>1 Juego Atl lapiz graduado grafito 2B con 6 piezas https://shorturl.at/adfh4 \$84.00</p> <p>1 Cuchilla Kiel TH90 con clip (cutter, para usarlo a modo de</p>
--	---	---	--

<p>El ejercicio se completa con una reflexión, una cita de un escritor relevante al tema, y una invitación a adoptar estas prácticas como parte de nuestra rutina diaria. Se brindan estrategias que facilitan esta adopción cotidiana. Asimismo, se incorpora bibliografía que profundiza sobre los temas de la práctica.</p>	<p>PARTE 1. NUESTRA MEDITACIÓN MINDFULNESS. Concentra tu atención para el desarrollo de tu resiliencia. 15 minutos de tu tiempo.</p> <p>PARTE 2. NUESTRA PRÁCTICA DE ARTE. Aprende de la vida y obra de Vincent Van Gogh (1853-1890, Países Bajos). Concentra tu atención en un racimo de flores naturales que presento mediante una webcam y píntalas. 75 minutos de tu tiempo.</p>	<p>sacapuntas) https://shorturl.at/rACE6 \$28.90 10 hojas blancas, tamaño carta Total del costo del material individual: \$620.00</p> <p>1 Block Canson Mi-Teintes Pastel, Colores Variados, 9" x 12" (23 cm x 30 cm), 24 hojas https://shorturl.at/CFH22 \$299.00</p> <p>1 Set Pinturas Acrílicas Politec 12 Piezas 100ml https://shorturl.at/IDG47 \$425.00</p> <p>1 caja E T EASYTAO Lapices 48 De Colores Profesionales Creative Colores, Lápicos de Colores Prismacolor Madera https://shorturl.at/KAUW2 \$208.00</p> <p>1 Juego Atl lapiz graduado grafito 2B con 6 piezas https://shorturl.at/adfh4 \$84.00</p> <p>1 Cuchilla Kiel TH90 con clip (cutter, para usarlo a modo de sacapuntas) https://shorturl.at/rACE6 \$28.90 10 hojas blancas, tamaño carta Total del costo del material individual: \$1,045.00</p>
<p>Artículo 7. Resiliencia y flores con inspiración en Van Gogh.</p>	<p>ARTE y MINDFULNESS. Meditación. Desarrolla tu resiliencia. Creación artística. Concentra tu atención y pinta flores en el momento presente.</p>	<p>Lápices de colores y acrílicos sobre papel Canson.</p>

<p>El ejercicio de meditación Mindfulness. La práctica de la meditación implica dirigir la atención hacia uno mismo con compasión y sin juicio. Al cultivar una mayor conciencia de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones físicas, desarrollamos una comprensión más profunda de nosotros mismos y de nuestras necesidades. Esto nos permite establecer una relación más compasiva y amable con nosotros mismos, lo que promueve la empatía hacia nosotros mismos. Po analogía, este mismo ejercicio desarrolla la empatía por los demás, lo que permite acrecentar nuestro bienestar social.</p> <p>El ejercicio de creación de arte. Se invita a la contemplación y recreación de la obra del fotógrafo alemán contemporáneo Hans Silvester, que muestra a jóvenes de la etnia Mursi en Etiopía, África. La creación de una escultura de un busto de un joven africano Mursi, pintado y decorado con flores, es un ejercicio profundamente empático en varios niveles: empatía humana, cultural, artística y naturalista.</p> <p>Se hace, finalmente, la sugerencia de adoptar las prácticas aprendidas en la vida cotidiana para vivir una vida más plena con uno mismo y con las personas que nos rodean. Se brindan estrategias sencillas que impulsan la adopción de las prácticas de meditación y la artística en la vida diaria. También, se agrega bibliografía que profundiza sobre los temas de la práctica.</p>	<p>PARTE 1. NUESTRA MEDITACIÓN MINDFULNESS. Desarrolla la autoempatía y la empatía hacia otros para mejorar tu vida. 10 minutos de tu tiempo.</p> <p>PARTE 2. NUESTRA PRÁCTICA DE ARTE. Conoce la obra fotográfica de Hans Silvester (1938, Alemania). Esculpe un busto de un personaje masculino de una cultura diferente a la tuya. De esta forma, sumérgete en la cultura de los Mursi al esculpir un busto que refleje la refinada estética y la cautivadora belleza de sus tradicionales adornos naturales. 80 minutos de tiempo. (2 sesiones).</p>	<p>1 Soporte de tubería de arcilla para esculturas de alfarería, soporte de arcilla con base de tablero de madera para bricolaje cerámica modelo de herramientas suministros https://shorturl.at/enNO0 \$520.00</p> <p>1 juego de PUBAMALL Herramientas de escultura de arcilla y cerámica de 25 piezas, herramientas de escultura de arcilla https://shorturl.at/gnoBH \$189.00</p> <p>2 Prang - Arcilla Secar al aire Air Dry 500 g, blanca (387000) (Masa Das) https://shorturl.at/aiqBT \$139.99 x 2: \$280.00</p> <p>1 Plastilina profesional para escultor 1 Kg - Plastilina Klip-Ton Plast (plastilina epóxica) https://shorturl.at/nB569 \$299.00</p> <p>1 juego de 36 Colores 12ml Juego de Pintura Acrilica, con 10 Pinceles y 1 Paleta de Colores, set de pintura acrílica profesional https://shorturl.at/ovQUX \$299.00 Total del costo del material individual: \$1,587.00</p>
<p>Artículo 8. Desarrolla la autoempatía y empatía, y esculpe un busto.</p>	<p>ARTE y MINDFULNESS. La autoempatía y la empatía requieren de nuestros esfuerzos. Utiliza la empatía al esculpir el busto de un joven personaje masculino de una cultura diferente a la tuya, como es la tribu africana Mursi de Etiopía.</p>	<p>Masa Das, plastilina epóxica, pinturas acrílicas</p>

<p>El ejercicio de meditación Mindfulness. Este ejercicio de meditación busca empoderar al practicante para el manejo de las energías internas que le causan angustia, estrés y dolor emocional. De este modo, lo asiste para liberarse (sanar) de esas energías agobiantes, y así comprender y vivir su vida de manera plena. De este modo, la meditación Mindfulness ayuda a las personas a desarrollar una mayor conciencia de sus pensamientos y emociones, permitiéndoles observar sus pensamientos negativos sin identificarse con ellos ni dejarse llevar por ellos. Es decir, observarlos desde una perspectiva sin conexión emocional, permitiendo comprenderlos. De esta manera, se libera la carga emocional que hemos depositado en ellos.</p> <p>El ejercicio de creación de arte. El ejercicio de escultura que se realiza después de la práctica de la meditación Mindfulness invita al practicante a contemplar la obra del escultor Francesco Laurana, a inspirarse en ella y a esculpir un rostro con materiales permanentes. El acto de esculpir un rostro funciona como un proceso de catarsis (purificación), donde las tensiones emocionales se liberan y se transforman a través del trabajo manual. Al modelar la arcilla, la mente se enfoca en la tarea presente, permitiendo que las emociones que nos producen estrés se liberen.</p> <p>En resumen, la relación entre "transformar las energías negativas" y "esculpir un rostro" se establece a través del proceso terapéutico y creativo, que ofrece una salida para las emociones negativas y conduce a una mayor alegría y plenitud en la vida.</p> <p>El ejercicio se completa con una reflexión, una cita de un escritor relevante al tema, y una invitación a adoptar estas prácticas como parte de nuestra rutina diaria. Se dan elementos que impulsan la adopción de ambas prácticas de manera cotidiana: meditación, creación artística. De igual forma, se incorpora bibliografía que profundiza sobre los temas de la práctica.</p>	<p>PARTE 1. NUESTRA MEDITACIÓN MINDFULNESS. Practica la manera de liberarte de energías negativas internas, poderosas, que te impiden vivir la vida con alegría, plenitud y gozo. 10 minutos de tu tiempo.</p> <p>PARTE 2. NUESTRA PRÁCTICA DE ARTE. Conoce la obra de Francesco Laurana (1430-1502, Croacia e Italia). Esculpe un rostro. 80 minutos de tu tiempo.</p>	<p>1 Soporte de tubería de arcilla para esculturas de alfarería, soporte de arcilla con base de tablero de madera para bricolaje cerámica modelo de herramientas suministros https://shorturl.at/enNO0 \$520.00</p> <p>1 juego de PUBAMALL Herramientas de escultura de arcilla y cerámica de 25 piezas, herramientas de escultura de arcilla https://shorturl.at/gnoBH \$189.00</p> <p>2 Prang - Arcilla Secar al aire Air Dry 500 g, blanca (387000) (Masa Das) https://shorturl.at/aiqBT \$139.99 x 2: \$280.00</p> <p>1 Plastilina profesional para escultor 1 Kg - Plastilina Klip-Ton Plast (plastilina epóxica) https://shorturl.at/nB569 \$299.00</p> <p>1 juego de 36 Colores 12ml Juego de Pintura Acrilica, con 10 Pinceles y 1 Paleta de Colores, set de pintura acrílica profesional https://shorturl.at/ovQUX \$299.00 Total del costo del material individual: \$1,587.00</p>
<p>Artículo 9. Sanación y arte.</p>	<p>ARTE y MINDFULNESS. Transforma las energías negativas que nos producen estrés e inquietud emocional y encuentra alegría y plenitud en la vida. Esculpe un rostro.</p>	<p>Plastilina epóxica, pinturas acrílicas</p>

Artículo 10.
Practica la
meditación
Mindfulness
y el arte.
Conoce a
Camille
Claudel.

ARTE y MINDFULNESS. Explora
tus manos con tus sentidos.

Esculpe tu mano.

PARTE 1. NUESTRA MEDITACIÓN MINDFULNESS.

Practica la exploración sensorial de tus manos.
10 minutos de tu tiempo.

PARTE 2. NUESTRA PRÁCTICA DE ARTE.

Contempla la obra escultórica de Camille Claudel
(1864-1943, Francia).

Esculpe tu mano.

80 minutos de tu tiempo. (2 sesiones).

El ejercicio de meditación Mindfulness. Este ejercicio de propiocepción con meditación Mindfulness utilizando las manos nos ayuda a conectar más profundamente con nuestro cuerpo. De este modo, esta práctica activa nuestra propiocepción, que es la capacidad del cuerpo para percibir la posición, el movimiento y la orientación de las partes corporales en relación con el espacio y con el resto del cuerpo, sin depender de la vista. Es uno de los sistemas sensoriales clave del cuerpo humano y juega un papel fundamental en la coordinación motora y el equilibrio.

El ejercicio de creación de arte. El ejercicio previo prepara al practicante para conocer la extraordinaria obra de la escultora Camille Claudel, así como para el proceso creativo de esculpir una de sus manos, fomentando estar presente y consciente en cada momento del ejercicio.

Por último, se reflexiona sobre la manera de transponer la riqueza de esta vivencia a la vida cotidiana para vivir de manera plena, así como la adopción cotidiana de las prácticas de meditación y arte. Asimismo, se incorpora bibliografía que profundiza sobre los temas de la práctica.

Masa Das,
plastilina
epóxica,
pinturas
acrílicas

1 Soporte de tubería de arcilla para esculturas de alfarería, soporte de arcilla con base de tablero de madera para bricolaje cerámica modelo de herramientas suministros

<https://shorturl.at/enNO0>
\$520.00

1 juego de PUBAMALL Herramientas de escultura de arcilla y cerámica de 25 piezas, herramientas de escultura de arcilla

<https://shorturl.at/gnoBH>
\$189.00

2 Prang - Arcilla Secar al aire Air Dry 500 g, blanca (387000) (Masa Das)

<https://shorturl.at/aiqBT>
\$139.99 x 2: \$280.00

1 Plastilina profesional para escultor 1 Kg - Plastilina Klip-Ton Plast (plastilina epóxica)

<https://shorturl.at/n8569>
\$299.00

1 juego de 36 Colores 12ml Juego de Pintura Acrilica, con 10 Pinceles y 1 Paleta de Colores, set de pintura acrílica profesional

<https://shorturl.at/ovQUX>
\$299.00

Total del costo del material individual: \$1,587.00