

OCTOBER 2024

# inspirARTiom

*Liberando la creatividad y el  
bienestar emocional a través del arte y  
la meditación.*

*by OMtraining*



# Objetivo

Gestionar el estrés a través del arte nos ayuda a potenciar el autoconocimiento, detectando emociones, conectando con el momento presente, mejorando la autoestima, favoreciendo el desarrollo de nuestras relaciones con los demás y fomentando nuestra creatividad.

Todo el mundo tiene una capacidad creativa interior. Sin embargo, en la era moderna el estrés y la falta de tiempo nos desconectan de nuestra capacidad artística. Así, este taller permite a los participantes despertar su capacidad creativa latente mediante una combinación de meditación, ejercicio físico y expresión artística. **InspirARTiom ofrece una oportunidad única de explorar los beneficios terapéuticos del arte y la meditación.** Al participar en estos talleres, las personas obtendrán habilidades valiosas para gestionar sus emociones, mejorar su creatividad y mejorar su bienestar general.



# inspirARTiom

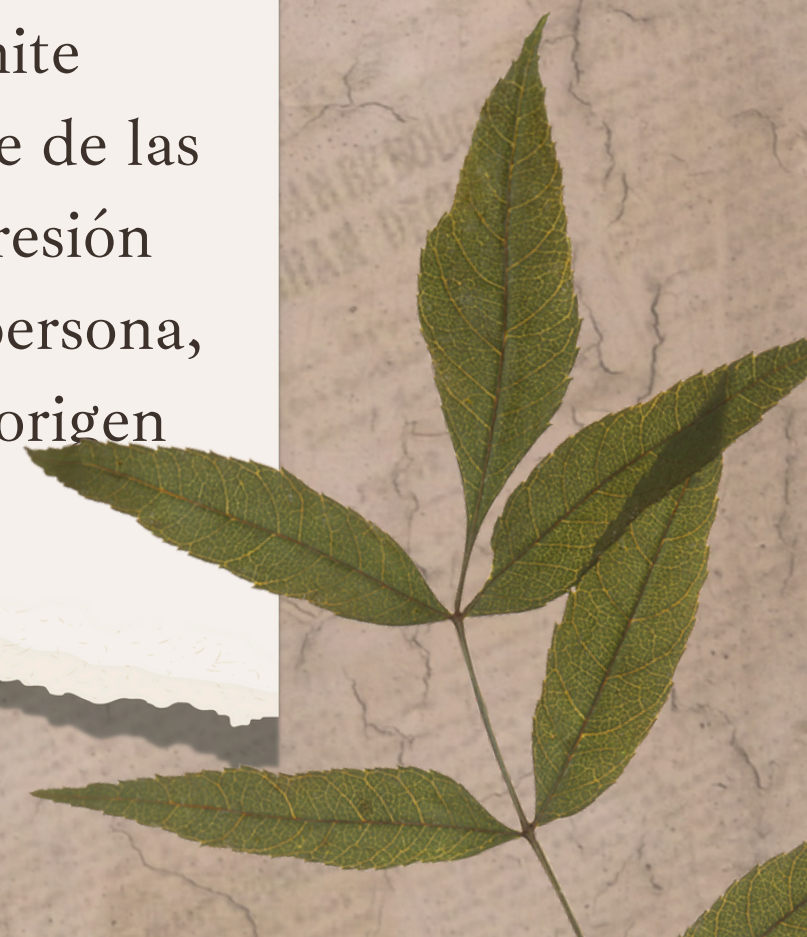
by OMtraining

## Público

Adultos y adolescentes. No se requiere experiencia previa en ninguna disciplina artística.

## Metodología

Así, la meditación combinada con el movimiento corporal nos permite profundizar en la capa inconsciente de las emociones para facilitar una expresión artística más amplia de cualquier persona, independientemente de su edad, origen cultural o profesión.



# combinamos

- **Disciplinas artísticas:** para facilitar la auto-expresión y liberación emocional.
- **Transpersonal Therapy:** Integrando Arte and Meditación para abordar las vulnerabilidades emocionales.
- **OMtraining:** Combinando bioenergética, budismo zen, ejercicio y meditación para promover el bienestar holístico. (Metodología única y patentada).



# Estructura del taller

## 1. Introducción (15-30 minutos):

Bienvenida y charla sobre el taller diario

- Fase I: 15-30 minutos

- o **Sesión de meditación guiada** para promover paz interior y equilibrio emocional.

- o **Técnicas de Mindfulness:** respiración y visualización para traer a la persona al “aquí y ahora”.

- o **Cultivando la compasión:** técnicas esenciales para construir armonía en el entorno.

- Fase II: 17 minutos

- o **Ejercicios físicos suaves:** diseñados para ayudar a los participantes a conectarse con sus cuerpos y el momento presente. Estos ejercicios serán sencillos y accesibles para todos los niveles de condición física.

- o **Detección y liberación emocional:** los participantes aprenderán cómo el movimiento físico puede ayudar a identificar áreas de tensión y bloqueos emocionales.

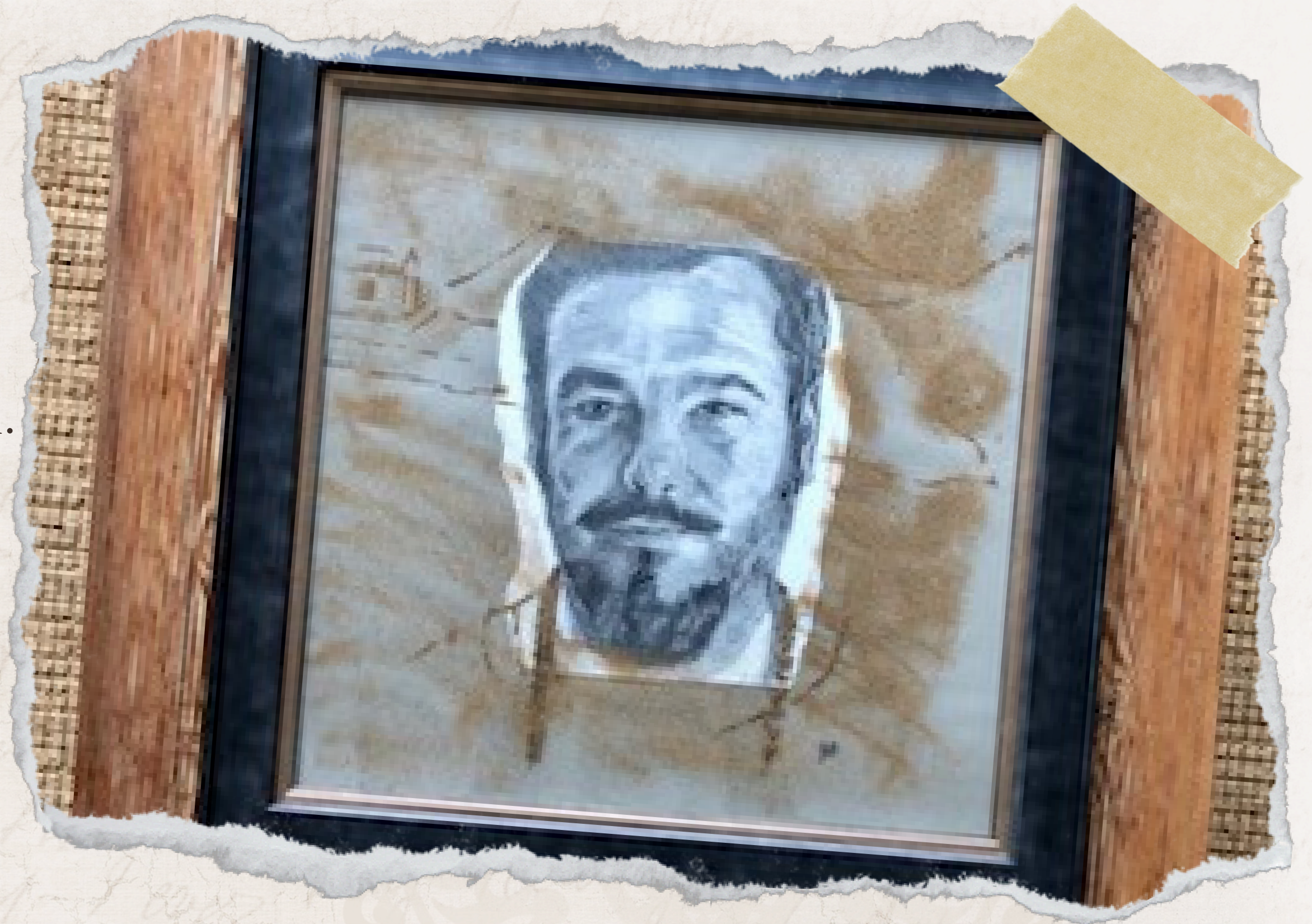
- Fase III: 60-90 minutos

- o **Creación de piezas de arte personales:** cada participante creará piezas de arte personales que reflejen sus emociones y experiencias individuales.

- o **Discusión e intercambio grupal:** después de la creación de arte, habrá una discusión grupal donde los participantes podrán compartir sus creaciones artísticas y las emociones o historias detrás de ellas, y conectarse entre sí.

## Resultados esperados de los participantes:

- Producción de piezas artísticas.
- Mayor creatividad y autoexpresión.
- Mejora del bienestar físico y mental.
- Mejora de la conciencia y gestión emocional.
- Fortalecimiento de los vínculos comunitarios a través de experiencias artísticas compartidas.



Soy Amparo y durante casi 30 años trabajé en el mundo empresarial, donde adquirí valiosas experiencias y habilidades. Sin embargo, hace más de 7 años, emprendí un viaje de autodescubrimiento que transformó mi vida por completo. A través de diversas terapias, logré sanar partes de mí que habían estado ancladas en mis procesos anteriores, permitiéndome crecer y evolucionar. Una de las herramientas más poderosas en este camino fue la terapia con Arte, que me ayudó a descubrir al artista que llevo dentro. Este proceso no solo me permitió expresar mi creatividad, sino que también me enseñó a honrar cada etapa de mi vida y a valorar las lecciones aprendidas. Hoy, me siento agradecida por la persona que soy y por la oportunidad de compartir mi experiencia con otros en su propio viaje de sanación y autodescubrimiento.



MADE WITH LOVE & INSPIRATION

# Gracias

Más info:

Tel.: 610 904 203 - [info@omtraining.org](mailto:info@omtraining.org)