



## **Explórate a través del arte**

Guía práctica de terapia artística para favorecer tu crecimiento personal

---

Autor: Barber, Vicky

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484451228

Páginas: 160, ilustrado a todo col

Dimensiones: 19,5 X 25,5

Encuadernación: Rústica

---

PVP: 18,00 €

---

Escrito por una experimentada terapeuta artística, **Explórate a través del arte** es una guía esencial y visualmente práctica sobre las técnicas de la terapia artística. Es una obra singular, accesible incluso para los más noveles, y sus actividades, explicadas paso a paso, favorecen el desarrollo de la creatividad. Algunos de los placeres artísticos que descubrirás con ellas son:

- EL GARABATO: una forma de deshacerte de tus inhibiciones
- TRABAJO CON ARCILLA: una vía de escape para las emociones y ansiedades reprimidas
- CONFECCIÓN DE MÁSCARAS: un poderoso medio de comunicación.
- TUS SUEÑOS Y TUS SENTIDOS: una manera de conocerte mejor a ti mismo e incrementar tu autoestima.
- CEREMONIAS Y RITUALES: una celebración creativa de tu propia vida.

Esta guía te permitirá crear e interpretar tus propias obras artísticas y utilizarlas para resolver tus problemas, para aprender más acerca de ti mismo, para afrontar los cambios y favorecer tu autoestima y tu crecimiento personal.

VICKY BARBER es conferenciante y terapeuta artística profesional. Trabaja intensamente tanto en el sector público como privado, en publicidad, donde ha ejercido como asesora creativa de una importante agencia. Vive en Londres.