

Arte-Terapia

Guía de autodescubrimiento a través del arte y la creatividad

Allen, Pat B.

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484452959

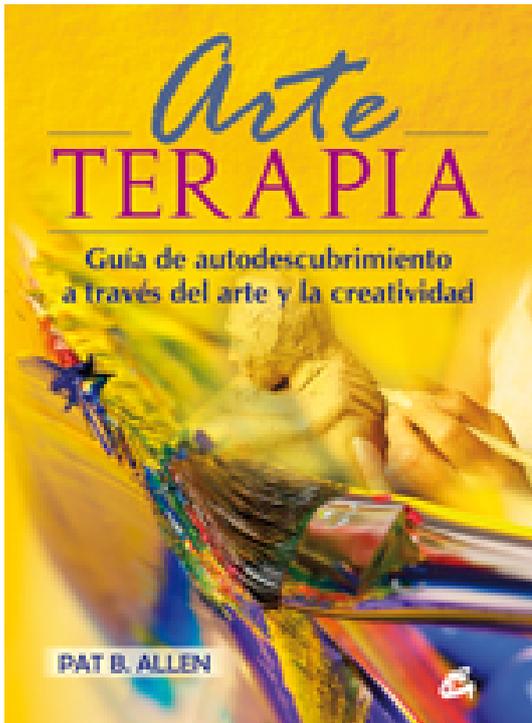
Páginas: 224

Dimensiones: 16,5 x 22,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €

Colección: Saber - Ser



SINOPSIS

Hacer Arte (dar forma a las imágenes que afloran en el ojo de nuestra mente, en nuestros sueños y en nuestra vida cotidiana) es a la vez una vía de conocimiento, una práctica sanadora y la manera más eficiente de liberar nuestros recursos creativos.

Bastan un lápiz, un papel y la habilidad que teníamos de niños para destapar el tesoro de sensaciones, imágenes, recuerdos y sentimientos que guardamos en nuestro interior.

Este libro anima a explorar la práctica del arte desde este espíritu de autodescubrimiento.

Incluye instrucciones prácticas sobre materiales, métodos y actividades para lograr:

- * Descubrir nuestro mito personal.
- * Reconocer pautas y patrones en nuestra vida.
- * Identificar y liberar recuerdos dolorosos.
- * Realizar un diario ilustrado.
- * Desarrollar la imaginación activa.
- * Reconectarnos con nuestro espíritu.

Arte-Terapia describe un viaje hacia uno mismo, hacia el autodescubrimiento y el reencuentro con el alma por el camino del arte y mediante la expresión artística.

Para recorrerlo no es preciso ser un artista ni tener ninguna habilidad particular, si bien los profesionales obtendrán de su lectura una inmensa riqueza creativa.