

Heart. ♥ & ART



Ομαδική Θεραπεία μέσω της Τέχνης για γυναίκες



Το όραμά μου βασίζεται στην ίαση και αυτογνωσία, μέσω διαφορετικών μορφών τέχνης (ζωγραφική, χορός, θέατρο). Στην εποχή μας, όλες οι γυναίκες μοιραζόμαστε ένα κοινό στοιχείο: μια πολύ έντονη ανάγκη σύνδεσης σε έναν κόσμο που αποσυνδέεται όλο και περισσότερο. Στην καθημερινότητά μας, απομένει λίγος χρόνος για δημιουργική έκφραση που είναι τόσο ζωτικής σημασίας για την εσωτερική ψυχολογία και την αυτοεκτίμησή μας.

Το πρόγραμμα της Ομαδικής Θεραπείας μέσω της Τέχνης Heart & Art για γυναίκες είναι μια πρόκληση δημιουργίας ενός νέου χώρου αλληλεπίδρασης και εξερεύνησης όπου γυναίκες από διαφορετικά μονοπάτια της ζωής συναντιούνται, δημιουργούν και ανταλλάσσουν, χρησιμοποιώντας διαφορετικές καλλιτεχνικές εκφράσεις. Τα ίδια εργαστήρια έχουν ήδη πραγματοποιηθεί, στον Καναδά, στη Βολιβία και στην Ελλάδα. Αυτό το πρόγραμμα Τέχνης έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο που σέβεται την πολιτιστική και κοινωνική πολυμορφία.

Η δημιουργικότητα ενισχύει τους ανθρώπινους δεσμούς.

Heart. ♥ & ART



Τα εβδομαδιαία εργαστήρια στο πρόγραμμα Heart & Art εμπεριέχουν ένα ευρύ φάσμα δημιουργικών προσεγγίσεων, και πάντα με έμφαση στο μοίρασμα, στην αυτοέκφραση, στην αυτογνωσία και την ομαδική θεραπεία.

Μέσα από τα εργαστήρια Heart & Art, οι γυναίκες βρίσκουν τον εαυτό τους να απαντά σε απλές αλλά και δύσκολες ερωτήσεις, όπως, «Ποιες είναι οι βαθύτερες αιχμήνες αξίες μου;» «Ποιοι είναι οι ρόλοι μου, στο παρελθόν και στο παρών;» «Ποιες είναι οι βαθύτερες επιθυμίες μου;» «Τί φοβάμαι;» «Τι με θυμώνει;» «Ποια είναι το εσωτερικά μου δώρα και ταλέντα;» και άλλες. Οι απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις που ανακαλύπτουν μέσα από την τέχνη είναι οι ενδείξεις και οι οδηγοί τους για μια πιο ενδυναμωμένη αυτογνωσία, και πλήρης συνειδητή ζωή.



Heart. ♥ & ART



Ή ΚΥΚΛΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

- Μητέρα μέσα στην μητέρα
Τιμώντας τις ρίζες μας
- Εσωτερικό παιδί
Φροντίδα
- Μάσκες & Καθρέφτες
Αποδοχή Εαυτού
- Σπίτι & Όνειρα
Ασφάλεια
- Λαβύρινθος
Επαναπροσδιορισμός
- Ζωγραφίζω στα τυφλά
Εμπιστοσύνη
- Καρδιά & Τέχνη
Αγάπη
- Ομαδική Ζωγραφική
Συνδημιουργώ
- Mandala & Εγώ
Εσωτερική Αλήθεια

