

MAR&ART

Programa



MARIART

Transformació personal
a través de l'art i la natura

PROGRAMA DE 10 SETMANES

Recuperar habilitats oblidades de la teu nen/a petit
Tenir cura de tu mateix/a
Conèixer-te més bé i gestionar millor les emocions
Reconèixer les barreres que no et deixen avançar
Nodrir-te en positiu
Explorar la teva identitat amb confiança i seguretat
Redescobrir la teva creativitat
Experimentar la pràctica de l'art i el contacte amb la natura
com a eines terapèutiques i de benestar
Fer créixer el teu sentiment d'autonomia en l'entorn en el que vius
Sentir-te més a gust amb la teva vida personal i professional

Programa on-line amb
propostes d'experiències
a la natura, sense pantalles

Grup reduït de persones

3 Tutories personalitzades via zoom o telèfon a l'inici, al mig i al final del programa

Sessió grupal setmanal d'una hora a la setmana, amb tallers totalment experiencials

Grup privat al facebook, exclusiu amb les sessions, documents i vídeos que s'hi hagin penjat

Seguiment a través de mail o via telèfon

Pràctiques guiades per desenvolupar les teves habilitats i implementar-les en la teva vida

I molts recursos més per a la teva transformació, el teu creixement...