

"Divina contemplación"

Meditación para el arte.

En nuestros encuentros "au plein air "incorporaremos la meditación guiada para quienes quieran sumarlo a su proceso creativo_

1.

Círculo

Toma de consciencia del momento presente

Respiración circular guiada

2.

Posturas de pie para la columna vertebral y apertura pectoral.

Observación Sensorial Exteroceptiva: Visual, Auditiva, Táctil, Olfativa

3.

Meditación sentados: Observación Interior - Silencio



Meditar es una práctica que involucra observación, atención, concentración, abstracción y recogimiento.

Existen diferentes técnicas de meditación, algunas se basan en la respiración, otras en un objeto externo, pero todas buscan dejar fluir las sensaciones, emociones, impulsos y energías, sin intervenir y sin enredarse en ellas, de manera que muestran finalmente una tendencia a reordenarse por sí solas.

SEGUINOS EN LAS REDES

@manchastribu

manchaspreuby70@gmail.com

Whatsapp-1139430021



Experiencias Artísticas-Proyecto 2025-
M.P.A. "Divina Contemplación" 10ª Edición



La meditación implica un esfuerzo interno para autorregular la mente, un estado de concentración profundo sobre la realidad del momento presente en donde el tiempo psicológico y cronológico se detienen y la mente observa su propio comportamiento.

En esta oportunidad, la propuesta es un recorrido de afuera hacia adentro. Aprovechar la naturaleza circundante y nuestra capacidad innata de maravillarnos por la vida que nos rodea; partiremos de una observación sensorial interoceptiva, profundizaremos con respiraciones conscientes, para luego sumergirnos en conexión con las propias energías internas.

La meditación relaja los músculos, aumenta la autoestima, la capacidad creativa y artística, mejora la memoria y la concentración, disminuye el estrés.

Romina Vriksa

<https://www.instagram.com/vriksa.yoga/>

Pueden llevar algo para sentarse, sino al suelo directo. Depende mucho de su flexibilidad.
No requiere experiencia previa

Se realiza antes de Jornada plein air

Próximo encuentro "au plein air" Jardín Botánico A. Ragonese-Inta Castelar

08/03/2025

Duración de meditación de 9:00 hs a 9:45 hs

la Jornada plein air de 10:00 a 14:00 hs

La práctica meditativa es exclusiva de los participantes de la jornada pictórica

Inscripción hasta 28/02/25

Valor \$2700.- no incluye la inscripción a la experiencia plein air

SEGUINOS EN LAS REDES

@manchastribu

manchaspreuby70@gmail.com

Whatsapp-1139430021

M.P.A. "Divina Contemplación" 10ª Edición 2025