

## RETRATOS DEL ALMA

### MICROTALLER II\_ DE LA RABIA AL DESEO

(Autoconocimiento, Educación Emocional y Creatividad)

Microtaller dirigido a personas que, teniendo o no contacto previo con la fotografía, se sienten atraídas por el mundo de la imagen y del autoconocimiento y/o terapia, e intuyen o quieren profundizar en el puente existente entre ambos.

En este encuentro partiremos de la emoción de la RABIA (enfado, irritabilidad, ira, odio...), aprenderemos cuál es su función y en lugar de reprimirla, controlarla o canalizarla, nos enfocaremos en reforzar una de las cosas que nos da la posibilidad de conocer, que no es otra que nuestros DESEOS MÁS PROFUNDOS. Esto es, una de las finalidades adaptativas de la emoción de la rabia es señalarnos cuándo una necesidad o deseo profundo están siendo frustrados (por tanto, muchas veces, a través del enfado, podemos darnos cuenta, de qué deseamos realmente en la vida. Muchas veces apenas tenemos conciencia de esto, o la tenemos desde una capa superficial). Por esto las emociones y el potencial de autorrealización (sentirnos satisfechos con la vida que tenemos) está estrechamente relacionado.

Trabajaremos esto desde la creación de dos imágenes bajo ciertas premisas a establecer en el transcurso del taller, con el ánimo de RECOLOCAR esta emoción en nuestra vida y realizar esta conexión con el DESEO.

¿Qué otras cosas podemos lograr?

Conocer más acerca de la funcionalidad de todas las emociones (incluidas las mal denominadas "negativas"), abrir la posibilidad a un reencuentro más amable con las mismas, comprendernos más profundamente en nuestras reacciones y conflictos relacionales-bloqueos emocionales (y desde ahí abrir esta comprensión a los demás), reconectarnos con la fuerza para la acción que nos regala la rabia, encontrar la conexión con la creación de imágenes a través de la fotografía, acceder al inconsciente (aquello que desconocemos de nosotras mismas) y dirigirnos a esta parte en su mismo lenguaje simbólico para trazar la relación con el deseo (y con ello regalarnos nuevos patrones, nuevas conexiones internas, nuevas miradas).

Esto será SENCILLO. El trabajo realizado es profundo y a la vez sutil.

Las imágenes del taller no son para mostrar a un público. Son íntimas. No son susceptibles de ser valoradas o criticadas (positiva ni negativamente). "Son".

NO ES UN CURSO DE FOTOGRAFÍA.

Es más cercano a una INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA ocasional.

Cualquier duda, podéis contactarme en el 676.782.244 o en [b.bello.dublang@gmail.com](mailto:b.bello.dublang@gmail.com)

También podéis asistir, independientemente de que hayáis o no participado en otros Microtalleres de Retratos del Alma, así como repetirlo.

Cada taller es independiente y a la vez complementario.

Requisitos para participar:

- Traer un dispositivo que permita sacar fotos (móvil, cámara, Tablet...)
  - Ordenador o Tablet para verlas
  - En su defecto, cable para conectar a portátil
- Acudir con ropa cómoda (chándal, mallas) y calcetines
  - Traer papel y bolígrafo

Lugar, fecha y horario: a definir

Duración del microtaller: 3 horas

Precio: 30 euros/ participante

Número de participantes: mínimo 4/ máximo 10

Imparte: Terapeuta Gestalt-Corporal, formada en Arte Terapia. Psicoterapia corporal en Biosíntesis (actualmente en formación). Fotógrafa aficionada.

**NECESARIA PREVIA INSCRIPCIÓN E INGRESO DEL 50% DEL IMPORTE DEL TALLER PARA RESERVAR PLAZA.** En caso de que el taller no se realice se devolverá el importe total del dinero. En caso no justificado de no asistencia por parte de algún participante no será reembolsado.