

# CUIDA'T



## TALLER D'ARTTERÀPIA JUNGUIANA

Identificació de la màscara i l'ombra  
per endinsar-te en l'autoconeixement.



## Artteràpia junguiana

És un fet que mai no ens acabem de conèixer. Són múltiples els factors que ens fan ser com som: el lloc on hem nascut, la família que hem tingut, l'escola a la que hem anat, els estudis que hem fet, les parelles que hem tingut... Som el resultat de la nostra història.

Aquest taller neix amb la voluntat de prendre consciència del que Karl Gustav Jung va definir com la nostra màscara, és a dir: la manera com ens mostrem al món, i la nostra ombra, allò que vam haver de reprimir per ser acceptats en el sistema.

### Què farem?

- **Introducció.** Explicarem el procés d'individuació, que consisteix a identificar la nostra màscara i la nostra ombra, comprendre les energies masculina i femenina que heretem dels pares, sanar el nen ferit i tornar a connectar amb la nostra essència.
- **Esriptura inconscient.** Farem un exercici d'escriptura creativa que ens permetrà identificar la nostra màscara i la nostra ombra.
- **Treball plàstic.** Pintarem i decorarem una màscara.
- **Tancament.** Amb el que haurem après, ens alliberarem de la màscara que no ens permet ser qui som.

### Quan?

Divendres 1 de març de 17:00 a 20h .

### On?

Integral, Cooperativa de Salut. c/ Diputació, 321 1-1 08009 Barcelona.

Imparteix el taller: Mireia Sánchez, artterapeuta i coach creativa a Integral, Cooperativa de Salut

Preu:

- Taller: 50 euros

\*Sòcies de la cooperativa 10% dte.

Reserves i inscripcions:

[info@integralcentremedic.com](mailto:info@integralcentremedic.com) / [934 677 420](tel:934677420)

