

Al sumar los beneficios de las actividades artístico-creativas y los que nos aportan la relajación y la meditación, obtenemos una experiencia vivencial que nos permite aprender de un modo divertido, mejorando capacidades y autoestima.

Este taller está especialmente diseñado para adultos a partir de 50 años, que a través del ejercicio de la ancestral técnica de la pintura Sumi-E, podrán beneficiarse de las ventajas de la pintura meditativa, orientada siempre a la autoexpresión personal y al disfrute.



## OBJETIVOS de nuestro taller:

- Dotar a los asistentes de recursos para el correcto ejercicio de la autoexpresión artística.
- Familiarizar a los participantes con la técnica del a pintura Sumi-E, así como con otras técnicas de pintura al agua.
- Aprender a utilizar la pintura y el dibujo como formas de expresión de sentimientos y vivencias.
- Desarrollar capacidades psicomotrices, la capacidad de concentración y desarrollar y aumentar la autoestima.
- Emplear la pintura y el dibujo como técnicas para la meditación y la relajación en la vida diaria.





## DESARROLLO del taller:

El taller está dividido en doce sesiones de trabajo de una hora de duración que pueden repartirse a lo largo de la semana en función de las necesidades del grupo. A través de las sesiones se irán desarrollando los siguientes procedimientos:

- Realización de ejercicios de aproximación a la técnica de la tinta china, su manejo y sus posibilidades.
- Desarrollo de habilidades gráfico-plásticas y expresivas mediante la realización de actividades de expresión gráfica.
- Manejo de las gradaciones de tono de la tinta mediante la experimentación con aguadas.
- Empleo de la pintura Sumi-E como forma de introspección meditativa.
- La relajación a través de la pintura.



## CONTENIDOS a tratar:

- ➔ Conceptos básicos para la aplicación y el manejo de las técnicas al agua.
- ➔ Materiales empleados en la pintura Sumi-E (papeles, pinceles y tintas).
- ➔ Breve introducción a la pintura Sumi-E (historia, fundamentos y características).
- ➔ El trazo en la pintura Sumi-E.
- ➔ La gradación y las aguadas en la pintura Sumi-E.
- ➔ Los motivos: la naturaleza, lo cotidiano y lo imaginado.

En La Calle S. Coop. And.

Pasaje Mallol, 16 B, 41003 Sevilla

C.I.F.: F-91497925

Telefax.: 954 536 888 / 607 320 858 [informacion@enlacalle.info](mailto:informacion@enlacalle.info)

[www.enlacalle.info](http://www.enlacalle.info)

