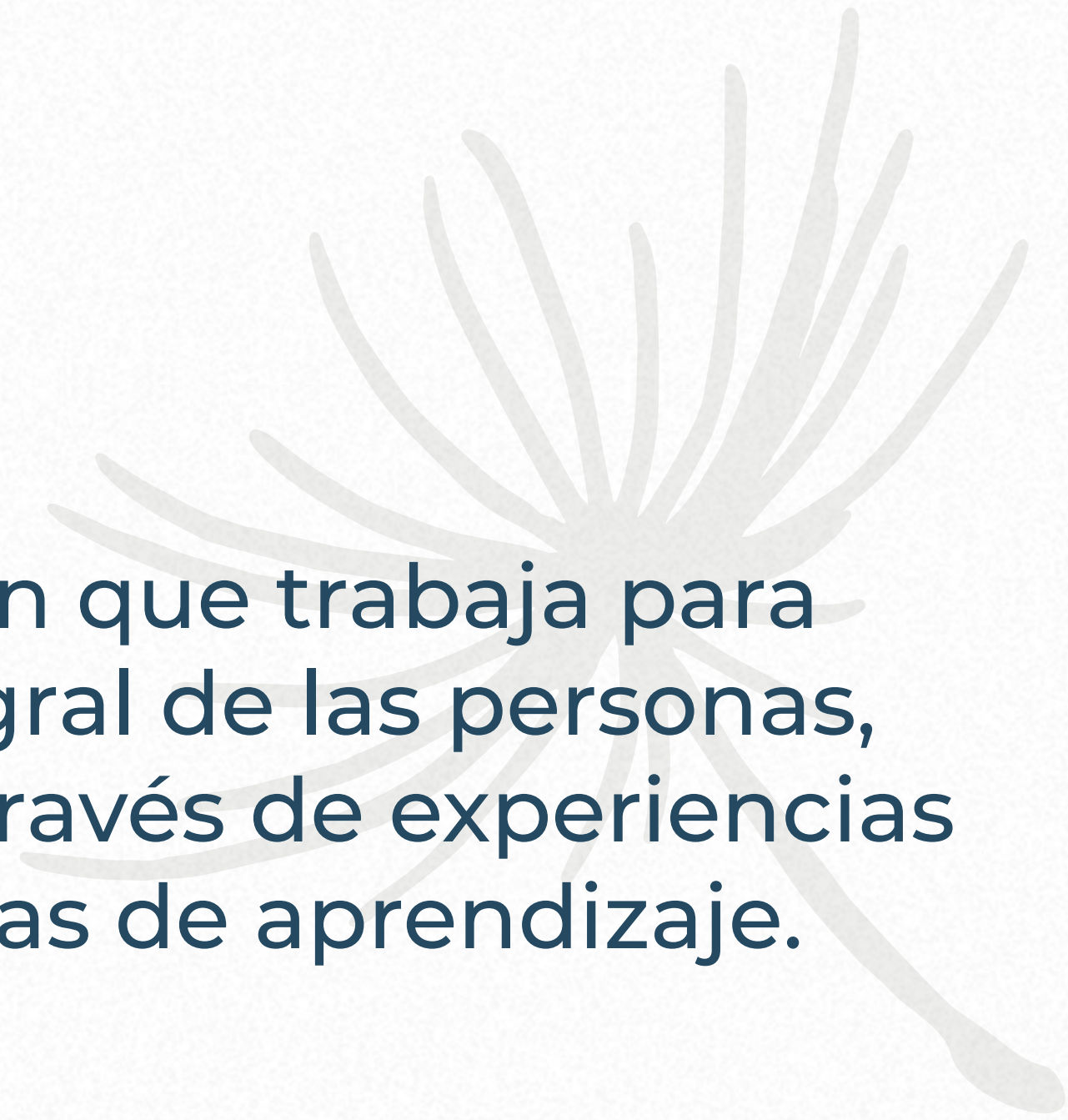




sanarte

Convocatoria Octubre

Sanarte es una organización que trabaja para complementar la salud integral de las personas, mejorando la salud mental a través de experiencias artísticas y sus metodologías de aprendizaje.



Programa Sanarte con Cerámica

Programa para niños y adultos

Objetivos :

El objetivo de trabajar el modelado a través del barro es el de aprender a usar el modelado como elemento de supresión del estrés, fomentando a la vez la creatividad y el desarrollo psicomotor. La vida de hoy nos aleja de nuestros orígenes naturales. La sensación táctil y el uso motriz se han visto muy mermados tanto por la modernidad como el uso intensivo de la tecnología ocasionado por la pandemia. Desde que todo se ha digitalizado nuestro sistema motriz se ha visto disminuido en sus funciones. No tenemos perillas que girar, tijeras que maniobrar, morteros que presionar, etc. Esto genera un costo en el vínculo ojo mano que va directamente conectado al desarrollo cerebral. Modelar, pellizcar, torcer y amasar el barro nos conectan con nuestro origen , nos devuelven al timón de nuestro cuerpo.

Beneficios:

- Reduce el estrés.
- Un potenciador del estado de ánimo.
- Ayuda a concentrarse.
- Beneficios físicos.
- Sensación de logro.
- Una forma de expresión personal.

Estructura:

- El programa Sanarte con Cerámica tiene una duración de 4 semanas.
- Las clases semanales duran 90 minutos y se desarrollarán por la plataforma Zoom a la que hay que conectarse desde una computadora preferiblemente (no desde un celular) para poder tener una mejor interacción entre todos los participantes y la profesora.
- Cada grupo será formado por máximo 12 personas.



Programa Sanarte con Cerámica

Programa para niños y adultos

Costo: 400 soles

Horario Niños: Lunes de 5:00pm a 6:30pm

Horario Adultos: Lunes 7:00pm a 8:30pm

inicio de clases: 04 de octubre de 2021

Cupos limitados

Requisitos:

- **Niños:** Niñas y niños a partir de 6 años de edad.
- **Adultos:** Ser mayor de 18 años.
- Tener buena conexión a Internet.
- Tener la cámara encendida durante la sesión.
- No es necesaria ninguna experiencia previa, sólo se necesita tener ganas de cantar, aprender, compartir y de sentirse mejor.
- El programa incluye un kit de trabajo con todos los materiales necesarios.

Sobre la facilitadora: - artista plástica peruana, formada en Perú, Bélgica, EEUU y Chile en múltiples técnicas. Ha expuesto sus obras en galerías y ferias de arte con muestras individuales y colectivas en Perú, Colombia, EEUU y Europa.

Inscripción:

Para la inscripción deberán llenar el siguiente formulario google:

- **Niños:** ibit.ly/lxwV

- **Adultos:** ibit.ly/QKdH



María Emilia Cunliffe

Programa Sanarte con el Juego Actoral

Programa para jóvenes y adultos

Objetivo:

El objetivo de nuestro programa es permitir a los participantes una experiencia segura que fomente la plena expresión de su voz emocional a través del juego actoral, mediante juegos de rol e interacciones dramáticas.

Beneficios:

- Afecta positivamente nuestra autoestima.
- Mejora funciones cognitivas: atención, memoria, orientación, afectividad.
- Ayuda a manifestar emociones y sentimientos.
- Trabajar la confianza.
- Ayuda a controlar la ansiedad.

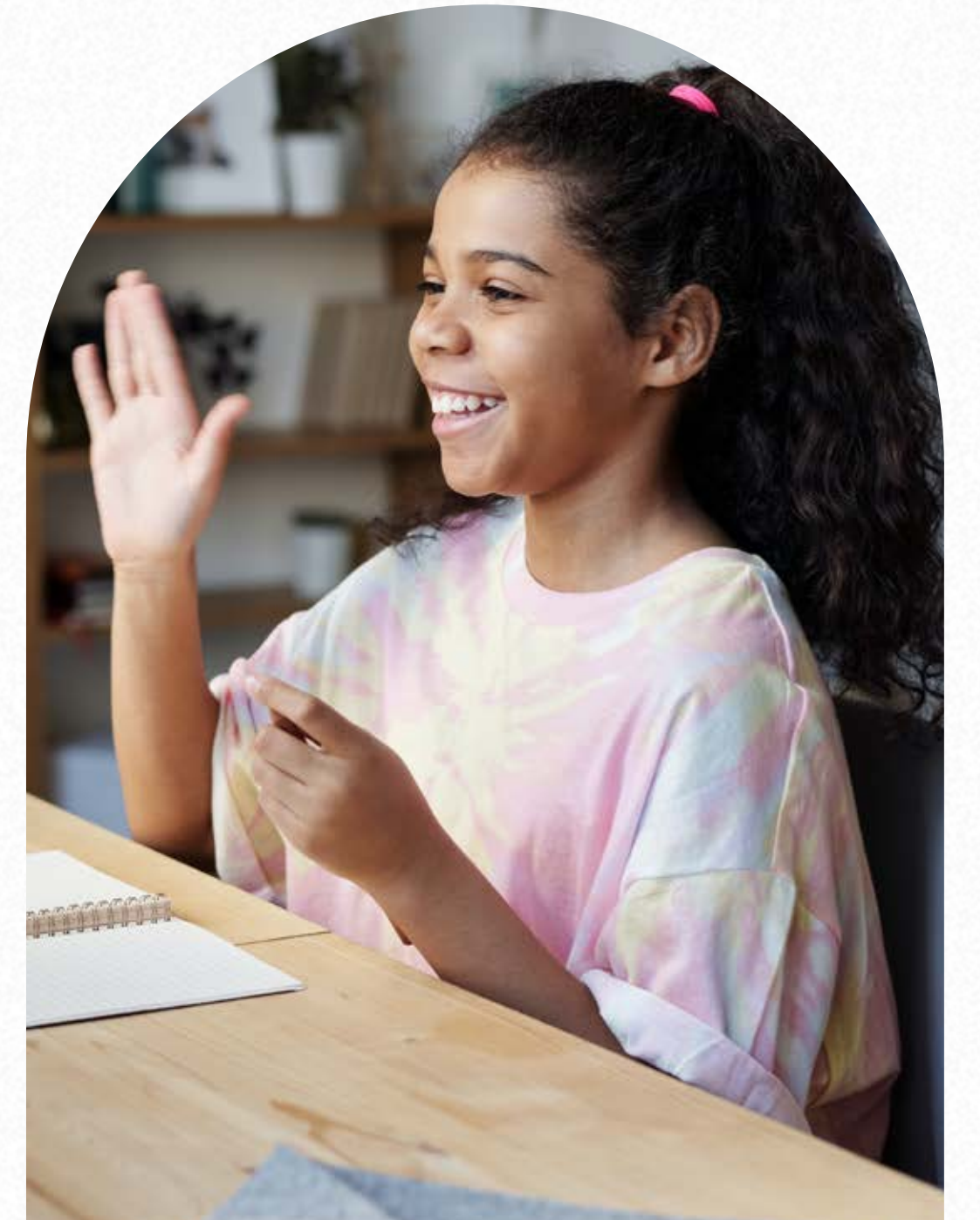
Estructura:

- El programa Sanarte con el Juego Actoral tiene una duración de 4 semanas.
- Las clases son los martes y jueves, duran 90 minutos y se desarrollarán por la plataforma Zoom a la que hay que conectarse desde una computadora preferiblemente (no desde un celular) para poder tener una mejor interacción entre todos los participantes y la profesora.
- Cada grupo será formado por máximo 12 personas.

Costo: 400 soles

Horario Jóvenes: Martes y Jueves 4:00pm - 5:30pm

Horario Adultos: Martes y jueves 6:30pm a 8:00pm



Programa Sanarte con el Juego Actoral

Programa para jóvenes y adultos

Inicio de clases: 05 de octubre de 2021

Dirigido a: Jóvenes entre 12 y 17 años y Personas mayores de 18 años.

Cupos limitados

Requisitos:

- **Jóvenes:** Tener entre 13 y 17 años.
- **Adultos:** Ser mayor de edad.
- Tener buena conexión a Internet.
- Tener la cámara encendida durante la sesión.
- No es necesaria ninguna experiencia previa, sólo se necesita tener ganas de cantar, aprender, compartir y de sentirse mejor.

Sobre la facilitadora Vanessa Saba: Actriz formada por Roberto Angeles y Alberto Isola. Ha participado en varias telenovelas como Luz María, Pobre Diabla, Demasiada Belleza y Amor de Madre, entre otras. Ha actuado en más de 20 montajes teatrales como El Padre, Un Dios Salvaje, Traición, Vergüenza, La Verdad de Las Mentiras junto a Mario Vargas Llosa, etc. En cine ha participado en Un día sin sexo, Cuatro, Vientre, Ella y Él, Doble, Locos de Amor 2, entre otros films. Es también guionista, productora y profesora de actuación.

Inscripción:

Para la inscripción deberán llenar el siguiente formulario google:

- **Jóvenes:** ibit.ly/Fj4H

- **Adultos:** ibit.ly/7XbV



Vanessa Saba

Programa Sanarte con Canto

Programa para adultos

Objetivo:

La Cantoterapia es una actividad creativa de contención emocional y social a través de la empatía y la comunicación, donde el canto es un medio (y no un fin) para lograr el bienestar psicofísico de la persona, en el respeto de su identidad y sus necesidades particulares.

Beneficios

- Ayuda a reforzar el sistema inmunológico.
- Mejora el estado de ánimo.
- Disminuye la ansiedad y el estrés.
- Nos conecta con nuestras emociones.
- Ayuda a regular la respiración.
- Mejora la calidad de sueño y la postura corporal.

Estructura:

- El programa Sanarte con Canto tiene una duración de 6 semanas.
- Las clases son semanales, duran 90 minutos y se desarrollarán por la plataforma Zoom a la que hay que conectarse desde una computadora preferiblemente (no desde un celular) para poder tener una mejor interacción entre todos los participantes y la profesora.
- Cada grupo será formado por máximo 12 personas.

Costo: 400 soles

Horario Adultos 1: Martes 9:00 am a 10:15 am

Horario Adultos 2: Sábados 11:00 am a 12:15pm



Programa Sanarte con Canto

Programa para adultos

Inicio de clases Adultos 1: 12 de octubre de 2021

Inicio de clases Adultos 2: 09 de octubre de 2021

Dirigido a: Personas a partir de los 18 años.

Cupos limitados

Requisitos:

- Ser mayor de edad.
- Tener buena conexión a Internet.
- Tener la cámara encendida durante la sesión.
- No es necesaria ninguna experiencia previa, sólo se necesita tener ganas de cantar, aprender, compartir y de sentirse mejor.

Sobre la profesora Jimena Llanos: Graduada en Canto Lírico en el Conservatorio Statale G. Rossini di Pesaro (Italia), especializada en Cantoterapia en la Scuola Italiana di Cantoterapia di Genova (Italia), maestría en Trastornos del Aprendizaje (TDA), Necesidades Educativas Especiales (NEE) y Trastornos del Desarrollo en la Universidad de Urbino Carlo Bo (Italia). Es profesora del curso virtual "Cantoterapia para Maestros de Canto" de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Inscripción:

Para la inscripción deberán llenar el siguiente formulario google:

- **Adultos 1:** ibit.ly/TuxL

- **Adultos 2:** ibit.ly/toUy



Jimena Llanos

Programa Sanarte con Pintura

Programa para adultos

Objetivo:

Pintar y dibujar favorecen el crecimiento de las habilidades motrices y la coordinación, y se relacionan con el crecimiento de la memoria, la fuerza y el reconocimiento. La repetición y los movimientos relajantes conducen a una reducción del ritmo cardíaco, una respiración más estable y una sensación general de bienestar. Calma la mente ansiosa, alivia el estrés y fomenta el crecimiento y la liberación emocional.

Beneficios:

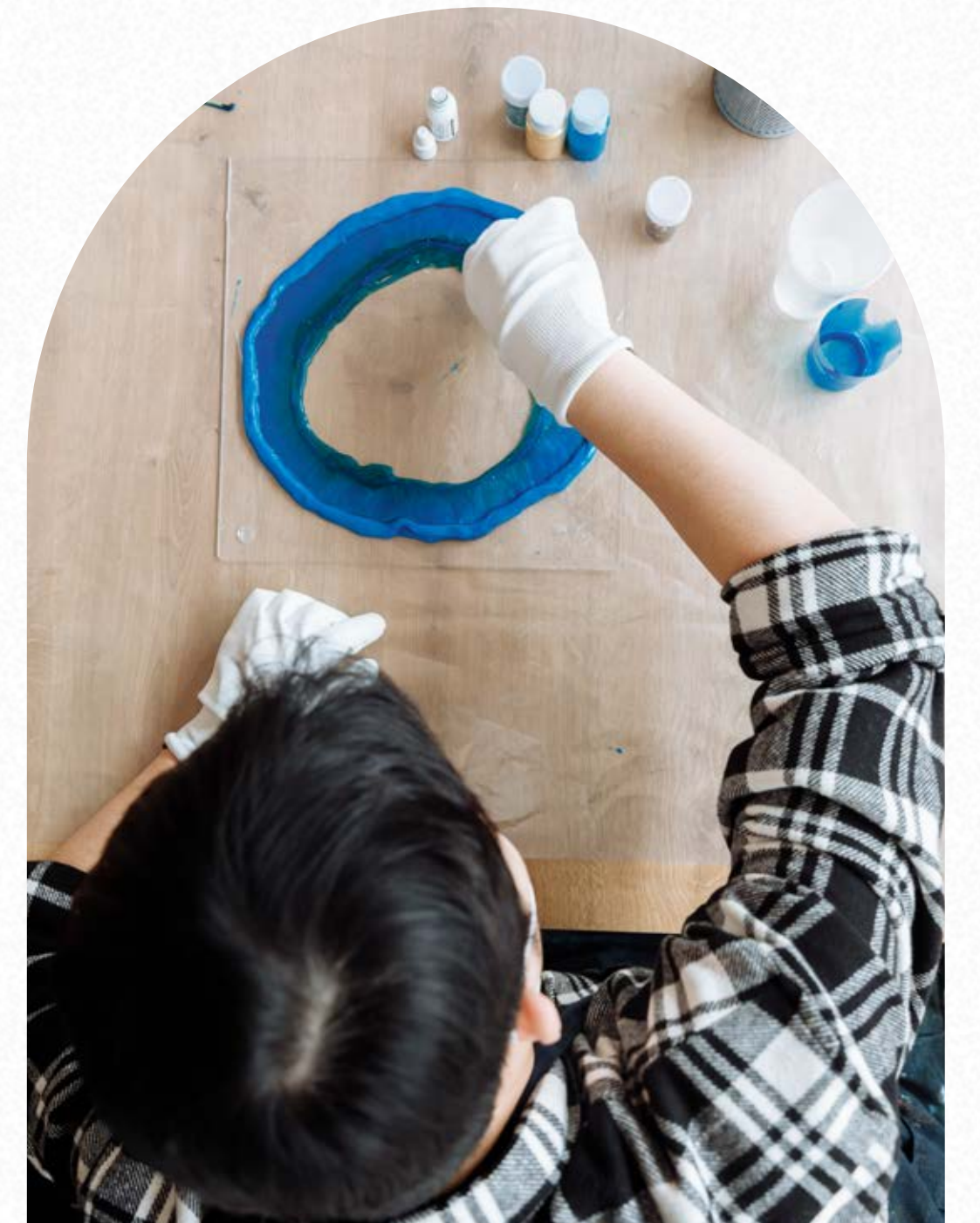
- Desarrolla la creatividad.
- Aumenta la confianza en uno mismo y la autoestima.
- Facilita la socialización.
- Estimula los sentidos y mejora las destrezas motoras.

Estructura:

- El programa Sanarte con Pintura tiene una duración de 4 semanas.
- Las clases son semanales, duran 90 minutos y se desarrollarán por la plataforma Zoom a la que hay que conectarse desde una computadora preferiblemente (no desde un celular) para poder tener una mejor interacción entre todos los participantes y la profesora.
- Cada grupo será formado por máximo 12 personas.
- El programa incluye un kit de trabajo con todos los materiales necesarios.

Costo: 400 soles

Horario Adultos: Sábados 9:00am a 10:30am



Programa Sanarte con Pintura

Programa para adultos

Inicio de clases Adultos 2: 09 de octubre de 2021

Dirigido a: Personas a partir de los 18 años.

Cupos limitados

Requisitos:

- Ser mayor de 18 años
- Tener buena conexión a Internet.
- Tener la cámara encendida durante la sesión.
- No es necesaria ninguna experiencia previa, sólo se necesita tener ganas de cantar, aprender, compartir y de sentirse mejor.

Sobre la facilitadora Mónica Ogaz: Con formación en pintura en la Academia de Bellas Artes de Florencia, formada como Counsellor de la Gestalt y ArteTerapia en el Instituto Gestalt donde es profesora.

Inscripción:

Para la inscripción deberán llenar el siguiente formulario google:

- **Adultos:** ibit.ly/4SEZ



Mónica Ogaz