

A QUEN VAI DIRIXIDO:

Nenas, adolescentes ou mulleres adultas

CANTO DURA: 1 sesión de 2 horas aproximadamente

QUE SE NECESITA: un espazo amplo, esterillas para sentarnos no chan, música, papel continuo, materiais gráfico-plásticos.

QUEEN IMPARTE

Fedra Alcaraz Ladrero é responsable da área artística e pedagóxica da cooperativa A Morada. Licenciada en Belas Artes e con formación para a sensibilización en xénero, ten experiencia na ensinanza artística no ensino regrado e non regrado.

Ana Martínez González é a responsable da área de dinamización comunitaria da cooperativa A Morada. Traballadora social con formación en xénero e facilitación de grupos.

QUE É?

Este é un obradoiro creativo para reconciliarnos cos nosos corpos. Mirarnos con amor e compaixón, entender as nosas feridas, a nosa dor, pero tamén para celebrar a nosa beleza real e diversa. Construír, encher de símbolos, cores e formas as nosas siluetas.

OBXECTIVOS

- Reflexionar sobre a relación cos nosos corpos e favorecer unha actitude de amor hacia nós mesmas.
- Desenvolver vínculos recoñecendo e respectando a diversidade como factor esencial dende a que construír a nosa humanidade.
- Transitar dende o individual ao colectivo, estimulando a interacción e a expresión artística nun ambiente lúdico.
- Debuxar a nosa silueta e enchela de elementos gráfico-plásticos significativos, simbolizando aspectos biográficos, emocionais e psicolóxicos.

METODOLOXÍA

O obradoiro concíbese coma un proceso no que se convida ás participantes a reflexionar, indagar e experimentar plasticamente sobre a relación co propio corpo, a autoimaxe e a súa representación. Fomentárase a utilización dos materiais e ferramentas plásticas dunha maneira libre, sempre respectando as diferentes maneiras de comunicarse de cada unha.

SECUENCIACIÓN DA ACTIVIDADE

1

O NOSO CORPO É
A NOSA CASA:



- Introducción: como nos relacionamos co noso corpo? sentímoloo noso, ou alleo?, recoñécémonos nel?, coidámolo ou maltratámolo?, querémolo ou odiámolo?
- Conectar co noso corpo-Percorrello cos ollos pechados: non vulgar, percorrello coas nosas mans con ternura, como un acto de amor hacia nós mesmas
- Dinámica de movemento: conectamos coas outras

30´

2

DEBUXAMOS A NOSA
SILUETA UNHAS ÁS
OUTRAS



- Por parellas trazarán o contorno de cada unha delas sobre un papel estendido no chan.
- A ter en conta: tomamos decisións de como queremos situarnos no espazo, establecemos un vínculo de confianza coa persoa que nos debuxa.

30´

3

ENCHEMOS AS
NOSAS SILUETAS



- Colócanse as siluetas en vertical e cada participante encherá a súa con elementos gráfico-plásticos significativos simbolizando nela aspectos biográficos, emocionais e psicolóxicos.
- A ter en conta: facilitar o proceso creativo individualmente

60´

4

EXPOÑEMOS E
COMPARTIMOS



Posta en común e peche: cada unha das participantes compartirá, se así quere facelo, a obra realizada coas demais.

30´