

GerminaT

Es una iniciativa que busca promover estrategias y entregar herramientas que permitan mejorar la calidad de vida con pequeños, pero significativos cambios en nuestra cotidianidad, a través de los siguientes talleres:

Autocuidado día a día - Facilitación Carolina Maillard Mancilla y Elias Ochoa Jofré

El objetivo del taller es compartir consejos de respiración y concentración, así como elementos de masaje y reflexología tailandés autoaplicados, y ejercicios posturales que permitan a las y los participantes generar una práctica constante de forma cotidiana, con el propósito de disminuir la tensión que acumulamos diariamente.

Requisitos: Ropa cómoda, una manta pequeña, y en lo posible un cojín pequeño. Es recomendable consumir alimentos hasta una hora antes del inicio. Inscribirse previamente.

Fecha: 21 de julio de 2018.

La grafología como herramienta para descubrirse - Facilitadora: Mariela Cruz Padin

Los grafismos (letras, textos y formas) nos entregan información que podemos aprovechar para transformar nuestra realidad, modificando ciertos rasgos o actitudes que quisiéramos mejorar, e incrementar nuestra autoestima, la fluidez y el vínculo con los demás.

El objetivo del taller es ampliar el conocimiento acerca de esta herramienta, y ofrecer técnicas básicas para re-descubrirnos a través de nuestra forma de pensar, comunicar y actuar frente a situaciones cotidianas y también excepcionales.

Fecha: 28 de julio de 2018.

Cómo dar vida nueva a objetos en desuso a través de la serigrafía - Facilitadora: Soledad Salazar Medina

El objetivo del taller es motivar el rescate y reciclaje de objetos en desuso, como prendas de vestir, ropa de hogar y cualquier otro tipo de tela, a través de la impresión de imágenes, símbolos o motivos creados por las y los participantes, utilizando elementos básicos de la serigrafía. Además, conocer antecedentes sobre la utilización de imágenes y reflexionar respecto a nuestro rol frente al bienestar del planeta.

Requisitos: Cada persona debe llevar una prenda antigua o en desuso para imprimir, como: poleras, polerones, jeans, manteles, fundas de almohadas, trozos de tela, entre otros. Inscribirse previamente.

Fecha: 04 de agosto de 2018.

Duración y hora: 2 horas, inicio 10.00 hrs.

Lugar: Carmen 77, piso 2.

Valor: \$5.000 cada taller \$12.000 tres talleres y \$9.000 dos talleres, previa inscripción.

Consultas e inscripción: germina@germina.cl - 983620960.

Reserve su cupo.