

El Museu de l'Empordà és un espai de conservació, exposició, investigació i educació que vetlla per les col·leccions que custodia. Però, més enllà de ser un centre patrimonial, el Museu és un espai fonamentalment humà i social, compromès amb la participació, la interacció i el desenvolupament del seu entorn més immediat. Un lloc on l'art convida a connectar amb la vida, a experimentar i conèixer la realitat que ens envolta, així com a estar en contacte amb les emocions i el propi món interior.

Millora el teu benestar físic i emocional a través de l'art!

INSCRIPCIONS

972 502 305 / infome@museuemporda.org

Totes les activitats són gratuïtes.

MUSEU DE L'EMPORDÀ

La Rambla, 2 · 17600 Figueres

Segueix-nos a:



@museuemporda



ACTIVITATS

BENESTAR I SALUT AL MUSEU

OCTUBRE 2019 - MARÇ 2020

MUSEU DE L'EMPORDÀ

JO, L'ART I LA MEVA CIUTAT

Itinerari d'artteràpia i autoconeixement

Al voltant d'un entorn artístic privilegiat, com és un museu, cercarem activar la creativitat i el coneixement interior dels participants. L'artteràpia és una disciplina humanista en la qual es fan servir l'expressió i les eines artístiques (arts plàstiques, escriptura i poesia, expressió corporal, música i so, etc.) per fomentar la salut i el benestar en diversos plans: emocional, social, comunicatiu, físic... L'interès no és l'habilitat tècnica o el virtuosisme, sinó els continguts que sorgeixen i elabora la persona en un context de grup, i tot el conjunt arriba a ser terapèutic.

Taller d'artteràpia

Del 28 d'octubre al 2 de desembre de 2019
Els dilluns, de 17.00 a 19.30 h
Sis sessions* d'artteràpia a càrrec d'Arturo Solari
* És necessari assistir a totes les sessions

ART I MINDFULNESS

Volem que et sentis millor!

Et presentem un programa creatiu i saludable perquè experimentis un canvi positiu i significatiu a la teva vida.

A través del mindfulness, una pràctica molt antiga que ens ajuda a reduir els nivells d'estrès i ansietat, a equilibrar el nostre ritme cardíac, a potenciar la nostra creativitat i a adoptar hàbits saludables, ens acostarem a l'art per viure una experiència transformadora i de benestar.

Mindfulness, art i cultura

Conferència a càrrec d'Edgar Tarrés
Dimarts 4 de febrer, a les 19.00 h

Mindfulness i art

De l'11 de febrer al 31 de març de 2020
Els dimarts, de 19.00 a 20.00 h
Vuit sessions de mindfulness a càrrec d'Edgar Tarrés