



## **¡Expresa y Equilibra tus Emociones a Traves del Arte!**



**No necesitas experiencia artística previa para participar en las experiencias EAA.**



**Hacer arte es siempre un gran vehículo para la expresión de tus emociones.**



**Al expresarte artísticamente, usarás tu intuición para reflexionar, observándote de forma personal, despejando el camino para tu bienestar.**



**Juntos veremos ejemplos ilustrativos en los que tus características individuales se pueden expresar e integrar mediante tu proceso creativo personal.**



**Verás como el Método EAA, se inspira en las experiencias de artistas que han creado su obra, explorando sus pensamientos y emociones cotidianas a través de la pintura abstracta y figurativa.**

## Apoyándonos en los Grandes



**Nos acompañarán citas de Picasso, O'Keeffe, Cézanne,  
Kandinsky, Einstein, Ono, entre otros...**

**Ellos destacaron siempre  
el arte como medio para  
expresar nuestras  
emociones profundas y  
restaurar nuestra alma.**

**Apoyarnos en artistas y pensadores notables, nos ayuda a iluminar  
el camino de autoconocimiento y experiencia artística,**

Conoce  
el Método



## Nuestro Enfoque...

**Nos centramos en recrear escenarios emocionales únicamente positivos, excluyendo escenarios negativos como tristeza, ira, etc., usando inspiración musical o reflexiones silenciosas.**

**Inspirados en estos escenarios emocionales intentaremos expresarlos o traducirlos de forma artística usando un código de colores relacionado con nuestras emociones y actividades.**

**Al entrar en los talleres lo descubrirás que...**

## "El Arte es La Expresión de Una Emoción"

**Podríamos definir las emociones que sentimos como estados afectivos breves producidos por las experiencias que tenemos, incluidos nuestros pensamientos y recuerdos, así como las sensaciones físicas o imaginarias.**

**Nuestras emociones son también energía, que puede estar estancada en nuestro sistema. El método EAA, puede servir de facilitador para que esa energía estancada fluya de nuevo, propiciando la vuelta al equilibrio.**

**Con el método puedes transformar una sensación en una expresión creativa.**

**La idea es que puedas identificar ciertos estímulos, y así trascender el tedio, la ansiedad y el estrés.**

**Una vez que te encuentras contigo mism@ e identificas estos puntos clave, puedes darte la libertad de crear tu propia "receta personal de bienestar", eligiendo o creando uno o varios hobbies, involucrándote en actividades familiares o también acopiar el valor y la claridad de resolver decididamente los conflictos que tengas.**

### **Para entender un poco más el Método te proponemos algunas Reflexiones Clave:**

**1) Los pensamientos y emociones son pilares, fundamentos, para expresarte de forma creativa.**

**2) Experimentar el Método artEx será para tí una vivencia importante, valiosa que recordarás siempre y con la que podrás continuar tu camino hacia un mayor equilibrio, de una forma más armónica y efectiva. Eso contribuirá a que cultives la capacidad de enfrentar las situaciones de la vida con mayor entendimiento.**

**3) Esta experiencia artística, tiene el potencial de ser un espejo de autoconocimiento para tí, un conducto de comunicación contigo mism@, con esos misterios de tu interior, que al salir a la luz de tu conciencia, pueden develarte más claridad, necesaria para que tengas mayor paz interior y éxito en la vida.**

# Etapas del Método



## 1) IDENTIFICANDO NUESTRAS EMOCIONES:

En esta etapa reflexionamos intuitivamente sobre nuestras emociones y sensaciones, usando inspiración musical, nuestros propios recuerdos y/o expresión artística intuitiva como escultura o pintura.

## 2) CREANDO ARTE ACTIVAMENTE:

En esta etapa creamos obras abstractas o figurativas, vinculando cada color a una emoción, según el Código de Color EAA. Una vez creada la obra, podemos entonces analizar el resultado para darnos cuenta de algún desequilibrio en la forma en que se han usado los colores o las formas. Así podemos preguntarnos la razón por la que cada aspecto ha salido así y si lo deseamos, ajustar lo que sea necesario.

## 3) LISTA DE ACTIVIDADES:

En esta etapa creamos una lista de actividades, cada una correspondiente a un color.

Como sabemos, según el Método EAA, cada color tiene relación con una emoción. Las actividades que asignamos a cada color vienen a reflejar lo que pudimos percibir y entender en las pinturas, de forma que dicha actividad busque equilibrar el exceso o defecto de determinada actividad o emoción en nuestra vida.

Por ejemplo, podemos usar el amarillo para buscar mayor actividad, o más verde, para mayor recreación y descanso.

# Experiencias Artísticas Usando el Método



## EXPERIENCIA 1:

Usaremos tres colores (verde, amarillo y rojo) inspirándonos en música clásica, repitiendo sesiones de escucha activa para componer líneas y formas.

## EXPERIENCIA 2:

Semejante a la experiencia anterior, aumentaremos la cantidad de colores a cinco, escuchando ciertas piezas musicales recomendadas, de compositores como Beethoven y Chopin, entre otros.

## EXPERIENCIA 3:

Esta vez usamos inspiración interna, como nuestros pensamientos o recuerdos, creando composiciones abstractas o figurativas simples, para luego analizarlas tener claves para equilibrar nuestras emociones.

## Material incluido en el Método



PARA LLEVAR A CABO  
LAS ACTIVIDADES CREATIVAS, USARÁS:

### A—FICHAS ACRILICAS Y TABLERO

Para inspirarte en tus reflexiones  
personales, emociones y  
sensaciones.



### B—PINCELES Y PINTURAS ACRILICAS:

Para pintar con colores según el  
código de Método EAA.



# Tus Facilitadores...

---



## Quienes Somos?



**Somos: Gustavo Ferrero Moya, Gustavo Ferrero Gómez y Sergio Pérez.**

**Somos un grupo de arquitectos que exploramos el arte como una forma de expresión para todos los que quieren desarrollar los beneficios que este nos brinda en nuestro pensamiento.**

**Te ayudaremos en tu proceso expresivo, proveyendo espacio, materiales y sobretodo, ánimo!**



Al experimentar el Método **Eaa** te darás cuenta de que la vivencia artística hace que te acerques mucho más a tí mism@.

**Esto no es un curso tradicional de pintura, sino una herramienta accesible para que puedas conocer más profundamente tus pensamientos, tus sentimientos y tu creatividad.**

**La búsqueda de la Paz Interior y la Paz con nuestro entorno, puede ser mejorada a través del arte!**

**¡Compruébalo!**



**¡Inolvidables!**