

T.A.C.M

Transformación, Arte, Camino, Medio

Programa



Duración: 9 meses ·

Modalidad: Online y presencial

Imparte: Eva Mas ·

El Sistema TACM (Transformación, Arte, Camino y Medio) es un recorrido vivencial que fusiona arte, consciencia y bienestar.

Durante nueve meses, vivirás un proceso de autodescubrimiento a través de la danza, la música, la pintura, la escritura y las artes marciales, integrando cuerpo, mente y emoción en una única experiencia de transformación.

Cada módulo abre una puerta hacia un nivel más profundo de expresión y comprensión de ti mism@:

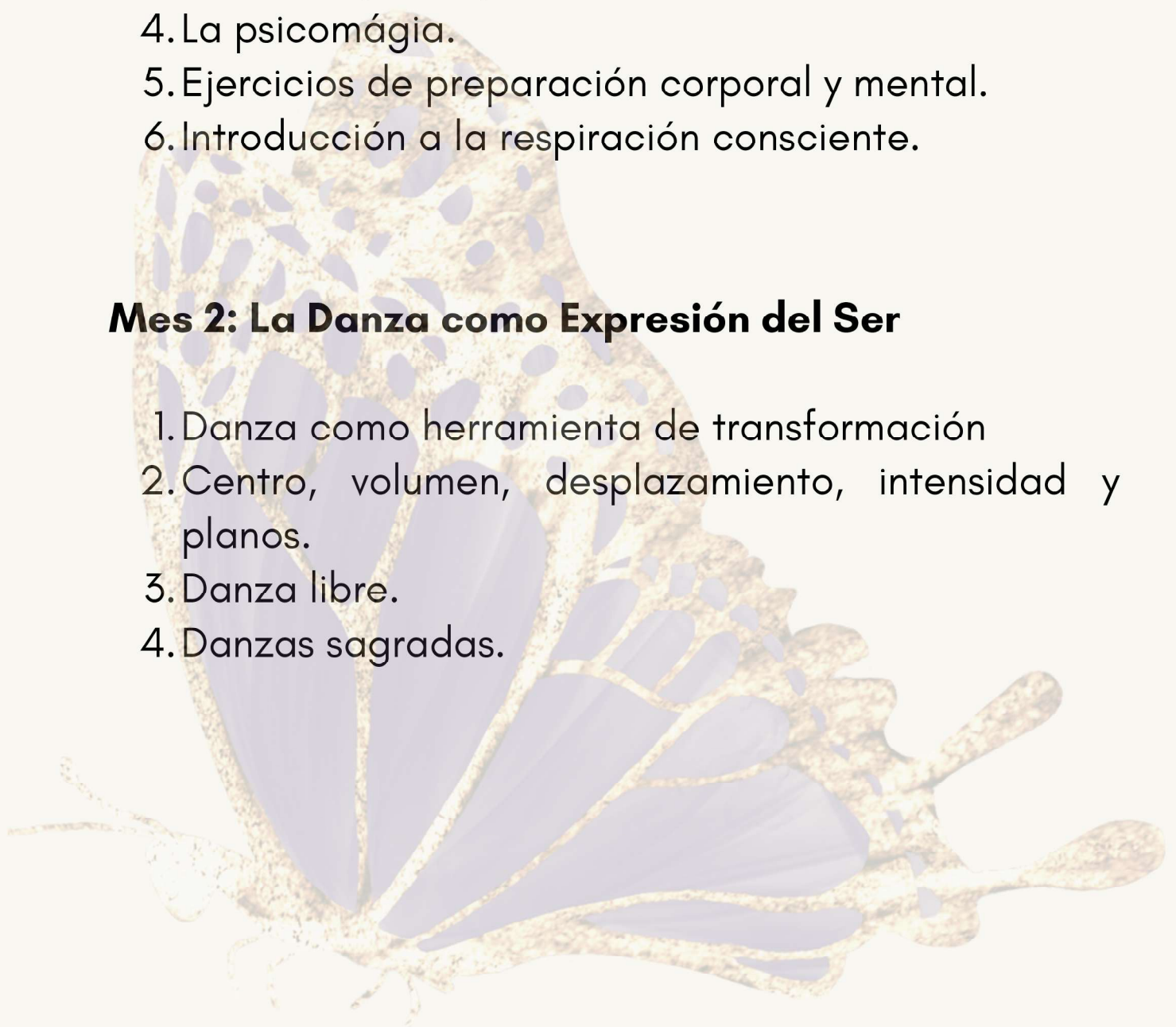


Mes 1: Presentación del curso y objetivos.

1. Concepto de arte como camino de autoconocimiento.
2. La armonización a través de la creatividad.
3. Salud, naturaleza y arte: La conexión entre el bienestar y la expresión artística.
4. La psicomágia.
5. Ejercicios de preparación corporal y mental.
6. Introducción a la respiración consciente.

Mes 2: La Danza como Expresión del Ser

1. Danza como herramienta de transformación
2. Centro, volumen, desplazamiento, intensidad y planos.
3. Danza libre.
4. Danzas sagradas.



Mes 3: Artes Marciales y Conciencia Corporal

1. Filosofía de las artes marciales y su relación con el autoconocimiento.
2. El camino del héroe.
3. Qigong.
4. Ejercicios de equilibrio, fuerza y control.
5. Trabajo con espada y abanico.

Mes 4: Técnicas Interpretativas y la Voz Interior

1. La interpretación como herramienta de autoconocimiento.
2. El poder del silencio y la palabra.
3. Programación neurolingüística.
4. Ejercicios de expresión emocional.
5. Dinámicas de escucha y comunicación asertiva.
6. Imaginación.
7. Memorias emotivas.
8. Asociación de ideas.

Mes 5: La Música y su Impacto en el Ser

1. Física del sonido.
2. Frecuencias del solfeggio.
3. canto.
4. Práctica de exploración sonora.
5. Creación de paisajes sonoros personales.

Mes 6: Pintura y Visualización Creativa

1. Psicología del color .
2. El símbolo.
3. Trazo y gesto.
4. Pintura intuitiva y expresiva.
5. Creación de imágenes simbólicas personales.



Mes 7: El Arte de la Literatura y sus Beneficios

1. Escritura como herramienta de orden interno.
2. La escritura automática.
3. Ejercicios de escritura e imaginación.
4. Creación de relatos personales como exploración interior.

Mes 8: Creación del Proyecto Final

1. Conclusión y final del viaje: Integración de aprendizajes.
2. Planificación y desarrollo del proyecto personal.

Mes 9: Cierre y Presentación de Proyectos

1. Presentación de proyectos personales.
2. Entrega de certificados.

Recursos adicionales:

1. "Libro de ejercicios del sistema".
2. Acceso a la plataforma del curso durante el año de formación y foro de comunidad.
3. PDFS, Videos, JPEGs.
4. Seguimiento personalizado durante todo el año formativo.