



Minicursos

A ÁRVORE DA VIDA

Alex Xavier

Através da Arteterapia, podemos abordar muitos temas usando o corpo como base para exercícios ricos em significados. Usando o símbolo da árvore como ponto de partida para experiências e jogos corporais, podemos fertilizar o campo do autoconhecimento. Recorrendo a exercícios de tradições e técnicas diversas como a Yoga e o Tai Chi Chuan, da Expressão Corporal, e da Somaterapia, experimentaremos a força da flexibilidade do corpo, a importância de nossas raízes, os ciclos da vida, e nosso caminho de autoconhecimento. A vivência se completará com o exercício da Árvore, criado para atender a populações muito traumatizadas, por seu potencial estruturante de fortalecimento da identidade e seu papel no mundo.

Objetivo: Experimentar diversos exercícios e formas de abordar corporalmente o tema da árvore em Arteterapia.

Alex Xavier - Médico homeopata formado pela Uerj, especializado pela Uni-Rio; arteterapeuta formado pela Pomar, professor de Corpo e Movimento no curso de pós graduação em Arteterapia da Pomar, Terapeuta de Zen-shiatsu, Watsu e Massagem Ayurvédica.