

Para una info más detallada solicita pdf completo

ESCUELA
TERRANOVA
MARÍA GESSA

PROCESO CONCIENCIAARTE

2ª Edición

*A-prende a conectar con el universo que ERES
tejiendo TU PROPIO AMIGURUMI*





María Gessa

Te doy la bienvenida a **ConcienciArte**

Disfrute, creatividad, colaboración, red humana son también caminos para abrir y transitar procesos de **Autoconocimiento**.

Este **PROCESO CONCIENCIARTE** te propone **OTRA FORMA DE LLEGAR A TI**, a través de tus **manos**, de **crear** y de **nociones nuevas**.

ESTE, NO ES UN CURSO MÁS

RUTA

- ¿Sabes qué?
- Amigurumis
 - Origen, beneficios y cualidades
- Para qué este PROCESO CONCIENCIARTE
- “Preguntas frecuentes”
- ¿Cómo puedo formar parte de ConcienciArte?
- Contacto



¿SABES QUÉ?

Aprendí que, al final, lo que **NOS ESTABA FALTANDO**, en nuestros procesos de darnos cuenta, es **la comprensión sobre la existencia como contenedor y de su funcionamiento**. *Es como ser un fideo en una sopa muy rica y querer ser un fideo cada vez más rico, sin tener ni idea de estar siendo contenido en una cacerola y que la cacerola tiene sus propias particularidades, que afectan a esa sopita que contiene.* Así que, también, aprenderemos **NOCIONES NUEVAS**, relativas a la “cacerola”:

EL CONTENEDOR.

YA VERÁS COMO, POQUITO A POCO, TU FORMA DE **PERCIBIR** LA REALIDAD SE VA TRANSFORMANDO.
Y ESTO, ¿QUÉ SIGNIFICA?: **RECURSOS**



- Amigurumis: Un regalo hecho por ti para ti.

Origen

Crear tu propio Amigurumi te va a permitir comprenderte como **PARTE de un PROCESO CREATIVO INTERDIMENSIONAL**. Esta comprensión transforma.

La palabra **“AMIGURUMI”** proviene de un **acrónimo japonés** formado por **“Ami” (“tejido”)** y **“nuigurumi” (“peluche”)**. Comenzaron a tejerse en Japón a partir de los años 50. Eran diseños que conectaban con la **inocencia** y con **sentimientos** puros, al usar colores pastel y formas que inspiraban **dulzura**.

El término **“AMIGURUMI”** **hace referencia, también, a la técnica** con la que se realizan. En esta técnica las distintas partes del diseño se tejen por separado y, después, se unen. Con la particularidad de que se emplea relleno para dar forma.

Leopardo



Elefante



Beneficios

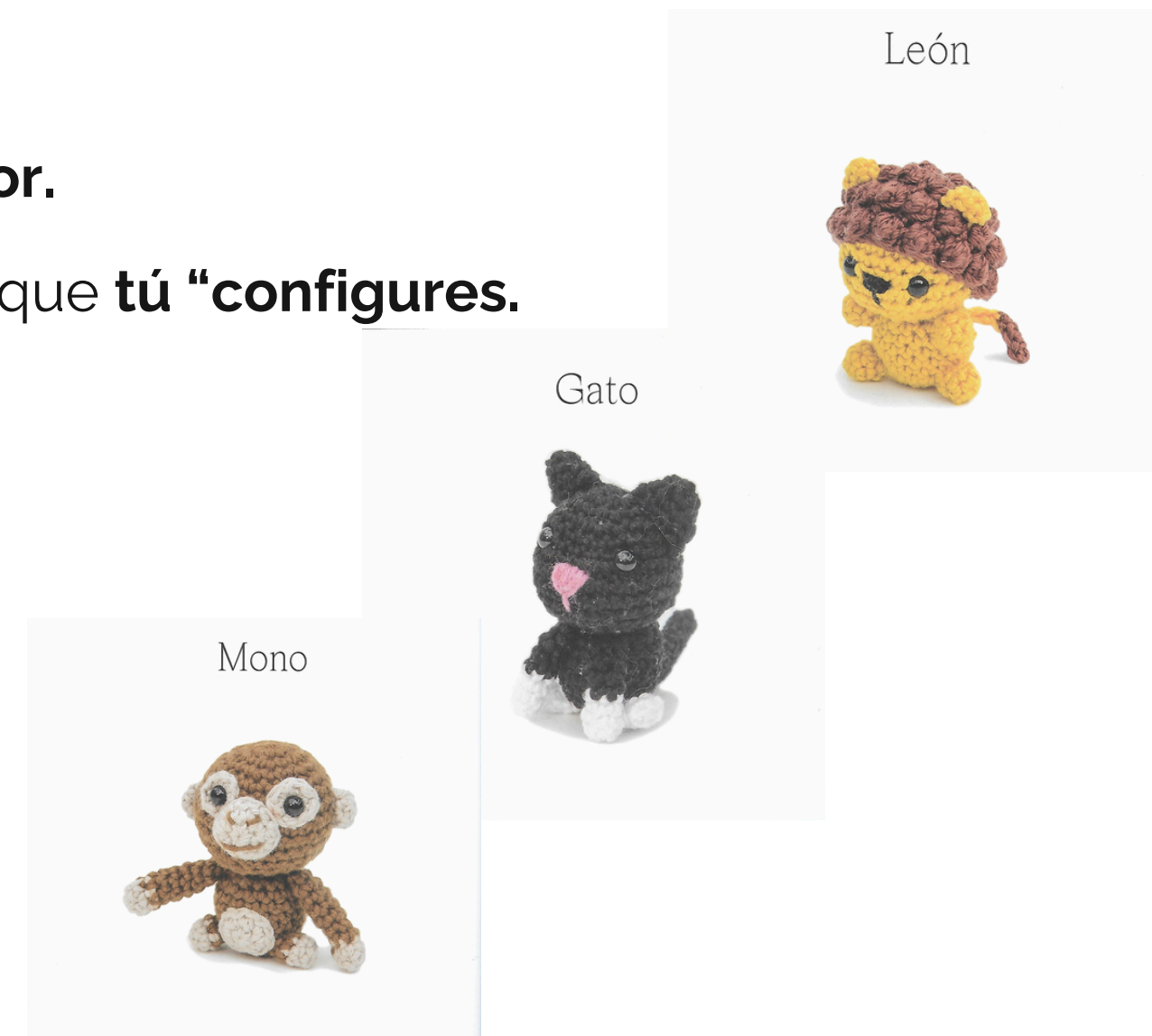
Esta técnica también se emplea en arteterapia por sus muchos beneficios:

- **Relajación/Serotonina.**
- **Concentración, presencia y enfoque.**
- **Tolerancia a la frustración, limitación, dificultad y equivocación.**
- **Memoria.**
- **Coordinación y plasticidad.**
- **Motricidad fina.**
- **Orientación espacial.**
- **Colaboración sin comparativas ni competitividad.**

Cualidades

Tejerlos abre un proceso en el que puedes encontrar en él a un:

- **Protector.**
- **Confidente..**
- **Amuleto.**
- **Vínculo de amor.**
- Y todo aquello que **tú "configures.**



● Para qué este PROCESO CONCIENCIARTE.



A-PRENDES:

- Sobre AQUELLO PARA LO QUE DECIDES SUMERGIRTE EN ESTE PROCESO.
- LOS PUNTOS BÁSICO DE GANCHILLO.
- A CREAR TU PROPIO AMIGURUMI.
- A DISFRUTAR DE LA CREACIÓN (interna y externa).
- AMPLIAR TUS CAPACIDADES DE RESPUESTA.
- AUTODESAFIARTE a partir de los estímulos del entorno (el grupo y los contextos varios).
- FUNDAR ESPACIO.
- ESTAR PRESENTE EN EL PROCESO.
- INTEGRAR LAS EQUIVOCACIONES.
- ENTRAR EN EL DETALLE.
- SOLTAR LAS ASOCIACIONES.
- DEJAR ABIERTO TU ASPECTO INTÉRPRETE.
- RECONOCER PATRONES.
- PERMITIR LA ACTUALIZACIÓN TU MODELO DE IDENTIDAD.
- AMIGARTE CON TU ÁREA DE DEFECTO Y LIMITACIÓN.
- RECONOCER Y ASUMIR TU ALCANCE.
- Incluso A-PRENDES DE QUÉ TRATA EXISTIR Y ESTAR VIVO.

● “PREGUNTAS FRECUENTES”

- ¿Cuándo empieza?: **12 de marzo 2026.**
- ¿Cuánto dura?: **14 semanas.** Del 12 de marzo al 2 de julio.
- ¿Cuál es el formato?: PRESENCIAL.
- ¿Semanal, quincenal?: 1 encuentro semanal.
- ¿Hay un máximo de participantes?. Sí, máximo **6.**
- ¿Qué día y hora?: los **jueves de 19 a 20:30.**
- ¿Dónde es?: En **Jerez** de la Frontera. Escuela Terra Nova. C/Pintor González Ágreda, 1.

- ¿Qué material necesito? Tendrás que traer:
 - Ganchillo (mejor de aluminio)
 - Tijeras.
 - Aguja de lana.
 - Marcador.
 - Hilo 100% algodón. Color según patrón elegido.
 - Material de relleno: algodón sintético.
 - Ojos de seguridad.
 - Cuaderno.(El material se concretará en el primer encuentro)
- ¿Necesito saber ganchillo? Nooo. Es un proceso de aprendizaje. Relájate y disfruta de ello. ¡Autodesafíate!



● ¿Cómo puedo formar parte de ConcienciArte? PASOS

Estos pasos forman parte de tu proceso particular y personal de **autoconocimiento**. De hecho, leyendo esta información, ya lo has iniciado. Llegues hasta donde llegues.



1. Solicita tu **ENTREVISTA**. Es **gratuita** y, **máximo, 1/2hora**. **No te comprometes a NADA**. Es para conocernos, aclarar dudas y decidir si este proceso es para ti. Me puedes llamar o escribir por Whatsapp o mail (al final tienes los datos de contacto)

2. ¿Ya hay una decisión? **RESERVA** tu plaza y me comunicas cómo vas a hacer el resto de la aportación. Hecha la reserva, recibirás por mail el ACUERDO DE MARCO que te presenté en nuestra entrevista. **No olvides traerlo el primer día**.

3. **Finalmente**, ya contigo mismx y antes del primer encuentro, decide un **PROPÓSITO para tu exploración**, un para qué quieres formar parte de este Proceso ConcienciArte. Va a ser tu **guía**.

¡Y listo, ya estás dentro!



● CONTACTO

Para una info más detallada solicita pdf completo



+34 651 923 775



hola@mariagessa.com



www.mariagessa.com



[@maria_gessa_terranova](https://www.instagram.com/maria_gessa_terranova)



[@maria_gessa_terranova](https://www.telegram.com/@maria_gessa_terranova)





¡COMPARTAMOS
ESTE DESAFÍO!

