

PINTAR

Natalia Lissandrello
COACHING EDUCATIVO

Pintar desarrolla la creatividad y genera cambios en el estado mental, físico y emocional de las personas. La exposición al color por más de cuarenta minutos fortalece el sistema inmunológico, alivia tensiones, favorece la concentración, brinda un estado de calma, bienestar y alegría. De acuerdo a lo que cada uno desee hacer o necesite resolver, podrá elegir qué dibujo pintar y qué color usar. Cada color genera un impacto emocional distinto, pero lo importante es elegirlos libremente. Puedes inhalar y exhalar mientras pintas, permitiéndote fluir con lo que el dibujo requiere y con lo que tu cuerpo necesita para expresarse. Esto te ayudará a transmitir tu energía, presencialmente en momentos de mucha actividad. (Anónimo)



“Yo hago lo imposible, porque lo posible lo hace cualquiera” - Picasso.