

qa



Oficina

Ilustração terapêutica

com Marc Parchow



Nesta oficina, procuraremos atingir um estado de relaxamento mental, longe do bulício do quotidiano e do constrangedor medo do julgamento. Calmamente, vamos perder-nos no lânguido movimento de um pincel ou no lento riscar de um lápis.

O exercício de desenhar, quando liberto de preconceitos e do jugo das expectativas, tem por si só um efeito terapêutico e reconstituente. Os métodos serão acessíveis a todos os participantes. Passo a passo, o desenho é guiado, sendo executado em tinta acrílica sobre uma placa de MDF. Iremos avançando pelas sendas da ilustração, ensaiando técnicas adaptáveis às capacidades e necessidades de expressão de cada um. O objectivo é atingir um estado de concentração tranquila, desprendido e liberto de preocupações de carácter estético.

Se gosta de livros de colorir, este pode ser o seu próximo passo.

📌 Condições

Por sessão: 180€ (O preço não inclui IVA)

Em actividades fora de Lisboa, o requerente deve assegurar os custos de deslocação e uma refeição. É possível fazer ajustes ao programa, de acordo com as necessidades e possibilidades do requerente.

Esta actividade pode ser marcada para a nossa oficina na Fábrica da Pólvora de Barcarena.



Quem

Adolescentes e/ou adultos



Quantos

Entre 3 e 7 pessoas



Tempo

3 horas



Material necessário

Acesso a um lavatório no local, para a lavagem do material.



Saiba mais

Sobre o Marc:
qualalbatroz.pt/marcparchow

Palavras-chave

Ilustração, Terapia, Relaxamento

A Qual Albatroz é uma casa de fazedores de livros, riscadores de papel e contadores de histórias, onde as ideias rodopiam livres e a criatividade tem pernas para voar.

Qual Albatroz, lda
NIF: 508 270 367
Rua Cesário Verde 7, CV DT
2780-218 Oeiras

qualalbatroz.pt
ninho@qualalbatroz.pt
(+351) 91 731 7022 (Marc Parchow)



qualalbatroz.pt