



### **Benvingut a Art-YOGA l'Artista**

Arribes a un espai creat per a ser com un “oasi” dins la teva tasca diària. Un espai on regenerar-te, descansar, crear, investigar, escoltar-te..., un espai de benestar que impulsa a viure més plenament.

Aquest es un lloc de vivència i creativitat obert a tothom i a totes les edats: infants, joves, adults, gent gran.

És per a aquella persona que, sigui quina sigui la seva tasca o professió, busca millorar el seu propi benestar, que cerca un descans profund, que desitja potenciar i enfortir l'autoconfiança, que vol créixer com a persona, que vol sentir-se i ser lliure, feliç i creador de la seva vida.

*Hi sou benvinguts!*

### **La Persona i la Creativitat**

Ja l'infant, des de ben menut, mostra interès per descobrir, mirar, agafar, posar-se a prova, canviar les formes, els colors. El nen/a és incansable, la seva força creativa és innata i no se la qüestiona, la viu plenament. I així l'infant va creixent.

Ens fem adults i la creativitat ens acompanya atrevida, valenta, transformadora. A vegades, però, ens acompanya una mica endormiscada, està latent, preparada per despertar, enfocar-se, i projectar-se cap a on convingui, només l'hem de desvetllar.

La Persona és creativa per naturalesa, és transformadora. Aquest és un impuls que ajuda a avançar i a no quedar-se atrapat o estancat.

La Vida empeny i creix sense límits.

### **L'Art de Viure en Harmonia**

La Persona és una obra d'art perfecta, de gran bellesa, que ho té tot (cos, ment, cor, Atman), i, a més, amb una gran creativitat per transformar i millorar el que calgui. Però no ens ho acabem de creure, i poc ens ajuden les moltes informacions que ens marquen un patró de com ser, com parlar, com i què pensar, el què i com fer-ho..., patró, que, pel que sembla, hauríem de ser-ne una copia.

I ens aboquem a buscar a fora allò “que ens solucionarà el viure”, “que ens aportarà la felicitat i l'èxit”. Però allò (material o no) que havia de fer-nos feliços, no ho fa, per què? ens preguntem desconcertats. Doncs, per què el que necessitem no és a fora, sinó a dintre d'un mateix. Dins nostre hi ha les condicions potencials per a viure amb èxit la pròpia vida.

I quan vas silenciant tants sorolls de la ment, vas aquietant les mogudes emocionals, i vas confiant més en els propis recursos, no et fa por equivocar-te i t'atreveixes a descarregar la “motxilla” de coses inútils que només t'entretenen. És aleshores quan veus com la creativitat, la fortalesa i les solucions brollen com una font.

Et transformes en el que ets potencialment: un artista amb l'especialitat de l'Art de Viure en Harmonia.