

Espacio de costura creativa.



Os invitamos el miércoles 18 de Mayo, a partir de las 19:00 horas , a aproximarnos vivencialmente a la práctica del mindfulness des de la creatividad. Nos focalizamos en aquello que hacemos, centrándonos, presentes en todos los sentidos, dando espacio a nuestro Yo creativo, que puede así fluir y expresarse.

Espacio de costura creativa. Sesión de presentación. Puede, si vosotros queréis, convertirse en un espacio de encuentro creativo semanal.

Esta primera sesión es gratuita y estáis todos invitados, sepáis o no coser, a venir. Rogamos os inscribáis para organizar la actividad. Nos familiarizaremos con utensilios y materiales básicos en costura: Aguja, tijeras, dedal, alfileres, hilo, tela, botones, corchetes, gafetes, cremalleras,...

Aprenderemos a **Enhebrar** una aguja: tamaño de la hebra y nudo. / **El Dedal**: para que sirve y dónde colocarlo./ **Alfileres**: Tipos de alfileres y utilidades. / **La puntada**: inicio y remate de costura, puntada sencilla, sobrehilado.../ **Hilvanes**: para que sirven.

Y daremos nuestros primeros pasos : Coser un botón, corchete, gafete.../ Pasar un hilvál./ Hacer un bajo o un dobladillo/ Juntar dos piezas/Remendar un roto con o sin parche.

Sólo os pedimos que vengáis con un kit básico de costura y si teneis alguna prenda que queráis remendar (con botones descosidos, bajos por arreglar, roturas que remendar...) también la traigáis...y os la llevéis como nueva.

Con estas nociones básicas estaremos listos para dar rienda suelta a nuestra creatividad.

La actividad será guiada por Miss Kosi-Kas (Sara López)

Duración prevista 1 hora y media.

Nos vemos en Rambla Catalunya, 49 ppal

Para más información e inscripciones: info@estudioscontemplativos.com / 674091258