



## Cultura de Paz con Arte y Felicidad



### Introducción

Este curso es una introducción a la cultura de paz en su manifestación por medio de las bellas artes, utilizando los recursos que toda persona posee, sus emociones, guiándoles para descubrir su paz interior, la armonización de sus sentimientos, emociones y pensamientos. Este es un curso-taller que busca un autodescubrimiento de la cultura de paz a partir de las herramientas que nos proporciona el arte, desde el trazado, hasta la danza, pasando por los sonidos que construyen música armónica, sin olvidar que la felicidad es el resultado natural de un corazón en paz y armonía.

### Objetivos

Acompañar en el descubrimiento de la manifestación artística de nuestras emociones, la forma de armonizarlas para encontrar la felicidad y la paz que nos aportan en estado de equilibrio.





## Dirigido a

Profesionales con estrés, interés en el arte y/o la cultura de paz, sobre todo en la armonía personal.

## Contenido

### Módulo

1

Introducción a la cultura de paz en el arte

- a. ¿Qué es la cultura de paz?
- b. ¿Cómo me trae paz el arte?
- c. ¿Cómo puedo medir mi nivel de estrés?

### Módulo

2

Risoterapia

- a. Técnica de Respiración Diafragmal.
- b. Yoga de la Risa.
- c. Alegría y Paz.

### Módulo

3

Armonización de sentidos.  
Desbloqueo y Resiliencia emocional

- a. ¿Qué es la Armonía?
- b. ¿Qué le provoca el arte a los sentidos?
- c. Desbloqueo emocional.
- d. Resiliencia.

### Módulo

4

Creatividad para la paz

- a. Desarrollando la creatividad propia.
- b. Descubriendo el arte en mi persona.
- c. El arte que me trae paz.
- d. Selección de arte personal.

## Módulo

5

Dibujo, Paz y Armonía

- a. Mandalas.
- b. Técnicas básicas de trazos de paz.
- c. Iluminando mi ser.

## Módulo

6

Sonidos, Armonías, Ruido

- a. Discernimiento del ruido.
- b. Construyendo armonía auditiva.
- c. Frecuencias, representaciones emocionales.

## Módulo

7

Danza Técnica de Stanislavski,  
movimiento emoción

- a. Arte movimiento
- b. Manifestación corporal de las emociones, Técnica Stanislavski
- c. Respiración, Movimiento, Música, Emociones.

## Módulo

8

Música Técnica Griot.  
Para la armonización personal

- a. ¿Qué es el griotismo?
- b. Reconocimiento al ser y antepasados.
- c. Armonización personal por medio del instrumento musical del Griot: la Kora.

## Ing. Linda Saray Reyes Cárdenas



Ingeniera en Computación y Sistemas Digitales, Maestrante en Educación para la paz, Gerente, Coordinadora, Lider de proyectos nacionales e internacionales de Tecnología, Resilenciologa, Payasa Humanitaria para personas en situación de vulnerabilidad, zonas de desastre, crisis personales, etc. Locutora, Conferencista Internacional. Teacher of Laughter Yoga, Facilitadora de Procesos de Paz por UNESCO, bailarina profesional, mezzosoprano voz de coral, capacitadora de más de 13,000 personas en cultura de paz. Capacitadora por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.



## Duración

5 sesiones y 1 sesión especial de cierre y concierto presencial y transmitido.



## Se otorgará

Constancia con respaldo universitario, a partir de un 80% de asistencia (Constancia en formato electrónico).

EN EL INTERIOR DEL HOMBRE •



UNIVERSIDAD  
ALBERT EINSTEIN

**informes@uae.edu.mx**

**☎ 55 8996 9402**

**📞 55 8996 9402**

**Universidad Albert Einstein**



**www.uae.edu.mx**