

Lic. Laura Podio – [www.laurapodio.com](http://www.laurapodio.com)

Autora de "Arte Curativo con Mandalas" Ediciones Lea 2008 y "Mandalas para Pintar" Ediciones Lea 2009; Coautora de "Alimentación Ayurveda" Ediciones Lea 2008

## PRESENTACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES

Hola,



Quiero ofrecerte información sobre el **CURSO DE MANDALAS E IMAGEN SIMBÓLICA PERSONAL - MODALIDAD A DISTANCIA**

Probablemente vas a conocer de mí porque entraste en mi [sitio web](http://www.laurapodio.com), o talvez viste algunas fotos o leíste alguno de mis libros.

Habitualmente realizo talleres presenciales, en los que me vinculo con mis alumnos personalmente, siguiendo paso a paso sus procesos y sus historias, compartiendo un camino de aprendizaje mutuo.

La herramienta digital nos permite, o me permite, llegar a quienes, como en tu caso, no pueden acercarse a mi taller, ya sea por distancias o por tiempos. De

## PRESENTACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES

todas maneras, me gustaría que pudiésemos vincularnos de una manera personalizada, tanto como nos lo permita este medio.

Este curso contiene muchas de las ideas que he ido desarrollando a lo largo de más de una década de investigar sobre mandalas, y más de dos décadas de enseñanza en el área artística. Algunas de esas ideas se han convertido en libros y otras sencillamente las utilizo en mis cursos y charlas.

Durante mucho tiempo pospuse la edición de este curso pensando que iba a resultar una “copia” de otros de mis trabajos, pero luego entendí que un libro no tiene la posibilidad de interacción, y que las notas publicadas en distintos medios, luego de cierto tiempo van madurando con la experiencia, se van reordenando y modificando. Por otro lado, el curso a distancia comparte con el libro la posibilidad de repasar los conceptos una y otra vez, por lo tanto he intentado colocar la mayor cantidad de imágenes y ejemplos para que los conceptos queden lo más claros posibles, y que permitan también que tus ideas afloren y le des paso a tu ser creativo.

Todas las ideas que irás encontrando en este curso son sencillamente catalizadoras de tu propia creatividad. No es importante tener entrenamiento artístico sino sencillamente tener ganas de jugar, de intentar abrir vías de expresión. Todos los diseños pueden ser copiados sobre diferentes superficies,

## PRESENTACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES

pintados varias veces con diferentes consignas o modificados de acuerdo al gusto personal.

Al finalizar cada módulo **te pediré una devolución, cual si estuviéramos trabajando personalmente, y esperaré dicha devolución antes de enviarte el nuevo módulo, incluso en aquellos casos en los que el curso haya sido abonado por completo.** Esta es una manera de que podamos vincularnos, y que el curso a distancia no se transforme en un simple intercambio de una sola vez. Además nos permite tener al menos un compromiso mínimo y que no sea un simple trámite a través de correos electrónicos. No se tratará de pedirte todos los ejercicios completos (aunque si lo deseas puedes hacerlo), sino uno sólo de ellos con unos pequeños comentarios personales, para lo cual te enviaré una **grilla de devolución.**

### **Necesidades básicas para realizar este curso:**

Nuestro contacto será vía correo electrónico, por lo tanto deberás tener **acceso a Internet.** También necesitarás imprimir tus diseños, para lo que necesitarás una **impresora** y un **papel algo más grueso** que el que habitualmente se utiliza para la computadora, sobre todo si vas a pintar tus diseños con acuarelas o témperas, lo cual arrugaría el papel delgado que habitualmente utilizamos. Por supuesto necesitarás algunos **materiales de pintura**, como acuarelas, marcadores, lápices acuarelables y crayones,

## PRESENTACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES

témperas y pinceles. Por supuesto no será necesario que tengas todo eso, pero de a poco verás la necesidad de ir armando un pequeño set de materiales artísticos.

Algunas de las propuestas mencionan **instrumentos de geometría**, como regla, escuadra, transportador y compás, así como lápiz negro y goma de borrar, por supuesto que podrás reemplazar todo eso con un poco de creatividad, o sencillamente se los pedirás prestados a los niños cercanos, si los hay.

También hay consignas para las cuales se utilizan **elementos de collage**, como papeles de color o de revistas, tijeras y cola de pegar. La creatividad hace que se puedan agregar cintas de tela, lanas de colores, retazos de tela, etc. etc. etc.

Idealmente también necesitarás una **cámara digital**, que te permita fotografiar tus trabajos para luego enviarlos por correo electrónico, si no es así, **puedes escanearlos**, o pedir que lo hagan en un locutorio o casa especializada.

Por último, pero no menos importante, te pediré que vayas registrando por escrito lo que te vaya sucediendo en la medida en que vas realizando los mandalas. Habitualmente sugiero un bonito **cuaderno** que sea tomado como **Diario de Viaje**, o bien, si la tecnología no te asusta, que sencillamente

## PRESENTACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES

escribas en algún documento lo que te va sucediendo en la tarea. **Una sugerencia importante:** si escribes en la computadora, no dejes de imprimir lo que vas haciendo, más veces de las que me hubiese gustado terminé perdiendo material muy importante por no tenerlo en papel o en varias copias de seguridad.

Pertenezco a la generación en la que la mayoría de mis amigos no son muy diestros con las nuevas tecnologías. Puedo asegurar que sólo se necesita de un poco de paciencia y práctica para manejar algunas herramientas digitales. Si eres de la generación de los "nativos digitales" este párrafo te parecerá incluso cómico, pero los que pasamos la cuarta década de vida tenemos que hacer un arduo trabajo para adaptarnos a los cambios tecnológicos.

En este curso deberemos movernos entre el "viejo mundo" de las técnicas gráficas tradicionales y el "nuevo mundo" de las tecnologías de comunicación. Seamos pacientes con nosotros mismos y tratemos de flexibilizar nuestro entendimiento. Recordemos en todo momento que aprender nuevas cosas nos mantiene más conectados en todos los sentidos.

Resumamos pues las **necesidades materiales** para realizar este curso:

- 🌐 Computadora con acceso a Internet, con un sistema operativo Windows XP o posterior.

## PRESENTACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES

- Impresora, (propia o en un locutorio)
- Papel tamaño A4 de 160 gramos (si solamente usas lápices de color o en el caso de los collages, no hace falta un papel más grueso y puede utilizarse el común de computadoras), también pueden utilizarse las hojas de dibujo de los niños.
- Papeles de dibujo de tamaños más grandes para cuando comiences a hacer tus propios mandalas.
- Materiales de pintura (acuarelas, témperas, lápices de color o acuarelables, marcadores o rotuladores de color, lapiceras de gel y todo lo que se te ocurra para dar color a tus trabajos)
- Materiales para collages (revistas viejas, postales, papel glacé escolar de diferentes tipos, cartulinas de color, cintas, lanas, hilos, telas, y todo lo que se te ocurra para agregar y embellecer tu obra)
- Instrumentos de geometría (compás, regla, transportador, lápiz y goma de borrar)
- Cámara digital de fotos (propia o prestada de a ratos), o scáner para poder compartir y enviarme las fotos de tus mandalas terminados.
- Cuaderno para registro de vivencias o documento en la computadora que te permita ir imprimiendo lo que vas haciendo en el curso.

## ¿Qué contiene el curso completo?

## PRESENTACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES

- **Cuatro módulos teórico-prácticos**, con imágenes y propuestas de ejercicios y guías de auto observación.
- **Cuatro grillas de devolución**, para que sean guías de lo que tendrás que enviarme al final de cada módulo y antes de recibir el siguiente.
- **Cuatro Grupos de Mandalas para pintar** con 25 diseños cada uno además de un círculo vacío en cada set.
- **Tutoría vía correo electrónico**: Cada consulta será respondida en un lapso de **5 días hábiles** de recibido el correo. Si no se produjera la respuesta es porque no he recibido el correo, por lo cual solicito reenviarlo.

Más:

- **Regalo de Bienvenida**, que consta en otro **set de 25 diseños** exclusivos para pintar, y un **archivo de un mandala en color** de mi autoría en alta definición (300 dpi), que te permitirá imprimirlo por ejemplo en papel fotográfico (en cualquier casa de fotos), o en una impresora de buena calidad, y podrás enmarcarlo a tu gusto.
- **Certificado de participación**, se enviará por correo electrónico luego de cumplidas las cuatro devoluciones a lo largo del curso, y a condición de haberse abonado la totalidad de los pagos.

## PRESENTACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES

- 🌐 **Regalo final**, un segundo archivo de un mandala de mi autoría en color en alta definición (300 dpi), apto para imprimir o pasar a papel.

### ¿Cuál es la dinámica de pago y recepción de módulos y respuestas?

- 🌐 En Argentina: El curso puede ser abonado en su totalidad (**consultar por arancel actualizado en Pesos**)

o en cuatro pagos. Por medio de transferencia bancaria (para la cual deberán solicitar los datos) o por Western Union.

- 🌐 Otros Países fuera de Argentina: Un pago de (**consultar por arancel actualizado en Dólares**)

o en cuatro pagos. Por Western Union.

**Luego de cada pago efectivo (o sea, de la acreditación en cuenta del importe acordado o la recepción del dinero por Western Union), se enviará por correo electrónico la factura correspondiente y la primera entrega del material.**

Con la primera entrega se enviará el Regalo de Bienvenida.

A partir del módulo dos el envío se efectuará luego de recibir la devolución correspondiente al módulo anterior.

Lic. Laura Podio – [www.laurapodio.com](http://www.laurapodio.com)

Autora de “Arte Curativo con Mandalas” Ediciones Lea 2008 y “Mandalas para Pintar” Ediciones Lea 2009; Coautora de “Alimentación Ayurveda” Ediciones Lea 2008

## PRESENTACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES

Luego de la cuarta devolución, se enviará el certificado de compromiso y participación en el curso.

Ahora pasaremos a los contenidos que ofrece este curso, que está organizado en Cuatro Módulos:

### MÓDULO UNO: QUÉ ES UN MANDALA

- ¿Qué es un mandala?
- Mandalas en Oriente y Occidente
- ¿Qué es un Yantra?
- Mantra y Yantra
- Gramática del Yantra y del Mandala
- El punto
- El círculo
- La Línea
- El triángulo
- Los pétalos de Loto
- La cruz gamada
- El cuadrado
- Color
- Para ordenarnos: el círculo cromático
- Color y meditación

## PRESENTACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES

### MÓDULO DOS: PRIMEROS ABORDAJES PRÁCTICOS

- 🌍 Abordaje práctico del mandala
- 🌍 Preparación previa
- 🌍 Elección del momento adecuado
- 🌍 Elección del mandala
- 🌍 Elección del lugar adecuado y el ambiente propicio
- 🌍 Elección del material
- 🌍 Elección del color
- 🌍 Experimentación, el permiso de jugar
- 🌍 La respiración en la práctica
- 🌍 Beneficios y toma de conciencia
- 🌍 Meditaciones con mandalas
- 🌍 Visualización creativa
- 🌍 Visualización curativa
- 🌍 Observando la actividad
- 🌍 Paso a paso para realizar un mandala personal

### MÓDULO TRES: EL MANDALA COMO VÍA DE ARMONIZACIÓN DE LA SALUD

- 🌍 Creación y sanación
- 🌍 La personalidad creativa

Lic. Laura Podio – [www.laurapodio.com](http://www.laurapodio.com)

Autora de “Arte Curativo con Mandalas” Ediciones Lea 2008 y “Mandalas para Pintar” Ediciones Lea 2009; Coautora de “Alimentación Ayurveda” Ediciones Lea 2008

#### PRESENTACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES

- Importancia del juego
- Creatividad sanadora
- La expresión creativa como una práctica de bienestar
- El mandala como vía de armonización de la salud
- El cerebro izquierdo y derecho
- ¿Cómo funciona el proceso fisiológico en el trabajo con mandalas?

#### MÓDULO CUATRO: ABORDAJES PRÁCTICOS - PARTE DOS

- Mandala conceptual en técnica de collage
- Otra propuesta conceptual: mandala con mi propia historia
- Ejercicios compartidos: guío y me dejo guiar
- Ejercicios compartidos: un mandala de a dos
- Ejercicios compartidos: ahora probemos de a cuatro
- Ejercicio de recomposición: primero desarmar para luego armar
- Color y emociones: sólo colores fríos
- Color y emociones: sólo colores cálidos
- Color y emociones: jugando con armonías
- Color y emociones: jugando con contrastes
- Color y emociones: sólo colores neutros
- Color y emociones: el contraste mayor: blanco y negro
- Color y emociones: color a ciegas

Lic. Laura Podio – [www.laurapodio.com](http://www.laurapodio.com)

Autora de "Arte Curativo con Mandalas" Ediciones Lea 2008 y "Mandalas para Pintar" Ediciones Lea 2009; Coautora de "Alimentación Ayurveda" Ediciones Lea 2008

### PRESENTACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES

- Consignas de autoconocimiento: todo un año con mandalas



Espero que este sea el inicio de un precioso vínculo!

Toda la Luz y bendiciones...

Lic. Laura Podio – [www.laurapodio.com](http://www.laurapodio.com)

Autora de "Arte Curativo con Mandalas" Ediciones Lea 2008 y "Mandalas para Pintar" Ediciones Lea 2009; Coautora de "Alimentación Ayurveda" Ediciones Lea 2008

## PRESENTACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES