

Komdu sæl/sæll

Þessi dagur er sérstaklega fyrir þig og þína upplifun á þínu innra lífi. Leikur, sköpun, flæði, eitt leiðir af öðru í litunum. Þetta er gaman, losandi úrvinnsla með liti. Allir vinna í þögn.

Myndsköpunarnámskeiðið í Listasmiðjunni er á laugardögum (sjá nánari dagsetningu á heimasíðu).

Matsalurinn er opin fyrir hópinn kl. 8.30 þar er morgunmaturinn tilbúin fyrir ykkur. Mæting hjá mér er kl. 9 inn í Listasmiðju, herbergið er fyrir innan herbergið sem Vax á hendur er í.

Ég kynni fyrir ykkur aðferðina frá kl. 9-9.30, hugsun er litir, tónlist er litir, flæði og spuni tengist þessu öllu.

Að mála tilfinninguna. Málað í ca 20+ mín í þremur lotum og hugleiðsla á milli til hádegis, allt í ró og notalegheitum.

Matarhlé kl. 12.00-12.45. Borðað í matsal, höldum hópinn, borðum saman og spjöllum um upplifanir eða bara sitjum í þögn og hugleiðum. Mæing aftur í Listasmiðjuna kl. 12.45. Þessu lýkur með slökun í Auðarsal 15:00. Þá er jafnvel gott að fara í sund ef að það er hægt og skola blíðlega af sér þreytuna með blessuðu vatninu.

Gjald er 3.500 kr. og þegar það er greitt (í móttöku) þá veit ég að þú kemur, staðfesting. Það er ekki þægilegt að vita seint um forföll. Vinsamlega láta vita um forföll í Móttöku eða á hjúkrun sími 327 eða 328 það er mikilvægt að það berist til mín.

Hlakka til að sjá þig.

Kveðja Gréta Berg