

21 días con Frida

2 0 2 2

¿QUÉ NECESITO PARA EMPEZAR?

- Deseo de abrir un espacio para ti y tu creatividad.
- Registrarte en línea a través de la página de *21 días con Frida*.
- Escoger una libreta para crear tu cuaderno íntimo, un diario que te acompañará en este recorrido.
- Reunir todos los materiales creativos que tengas en tu casa: colores, plumones, gises, tijeras, acuarelas o lo que tú decidas.
- Elegir y arreglar un espacio que te permita trabajar con inspiración.
- Apartar en tu agenda las fechas de los encuentros por Zoom.

¿QUÉ ES EL CUADERNO ÍNTIMO INSPIRADO EN FRIDA KAHLO?

Un cuaderno que contiene ejercicios inspirados en las enseñanzas veladas que Frida Kahlo plasmó en su *Diario*. Existen tres versiones: impresa, digital y una pequeña muestra. Puedes comprar la versión impresa, la versión digital; o bien, descargar la versión muestra que estará a tu disposición en el sitio de *21 días con Frida* una vez que te inscribas.

P R E G U N T A S F R E C U E N T E S

¿POR QUÉ 21 DÍAS?

Porque es el tiempo que necesitan la mente y el cuerpo para generar un hábito. Queremos que generes el hábito de abrir espacios diarios para ti.

¿QUÉ ME OFRECE ESTA EXPERIENCIA?

- Aprender herramientas para relajar y tranquilizar la mente.
- Descubrir en tu diario personal un espacio para conocer y reconocer aspectos de ti que te inspiren, te motiven, te animen y te hagan sentir bien.
- Encontrar en tu creatividad la fuerza para expresar lo que sientes de formas diversas.

¿CUÁNTO TIEMPO TENGO QUE INVERTIR?

- Una hora y media de encuentro por Zoom a la semana, los lunes 4, 11, 18 y 25 de julio.
- Al terminar cada encuentro por Zoom, en la página *21 días con Frida* se activará un módulo de recursos que podrás trabajar a tu ritmo y en tus tiempos.

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE LOS ENCUENTROS POR ZOOM?

- Acompañarte en el proceso personal que llevarás a cabo durante los *21 días con Frida*.
- Ser un espacio para reconocer y aprender de la experiencia de otras personas que, al igual que tú, han comenzado este camino.
- Revisar algunos marcos de referencia que te ayudarán a orientar tus aprendizajes.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES ESTOS ENCUENTROS POR ZOOM?

Porque te ayudarán a conseguir una experiencia más completa, son una oportunidad para sentirnos escuchados e inspirados. La asistencia a todos los encuentros enriquecerá tu aprendizaje, te dará mejores resultados y un sentido de comunidad.

¿LA EXPERIENCIA TIENE UN COSTO?

La inscripción a la experiencia completa tiene costo y cupo limitado. La cuota de recuperación es de **\$500.00 mx.**

Las personas participantes tienen acceso a todos los recursos de la experiencia de *21 días con Frida*. Pueden experimentar las actividades en grupos planeadas para los asistentes por Zoom, recibir acompañamiento especial en el grupo de WhatsApp de la experiencia y acceder a videos tutoriales y de inspiración que los guiarán en este trayecto.

¿PUEDO REALIZAR LOS EJERCICIOS CON MI FAMILIA?

Claro, te invitamos a que realices los ejercicios en parejas, como actividad familiar o de recreación con amigos. Los ejercicios aptos para niños están marcados con este icono  en el pdf muestra.



FRIDA KAHLO
DIARIO