

Mindfulness

Eventos Benéficos en colaboración con Paint
& Sip Madrid



En Paint & Sip, creemos que la creatividad tiene un poder único para fomentar conexiones más profundas, promover el mindfulness e inspirar nuevas perspectivas dentro de los equipos. Nuestro evento, cuidadosamente diseñado, ofrece un enfoque innovador para el team-building a través de actividades prácticas y atractivas como la pintura, el dibujo y la escritura creativa, todas pensadas para cultivar la felicidad, la claridad y la autoconciencia. Guiados por experimentada monitores, los participantes son invitados a explorar percepciones personales, no solo dentro de sí mismos, sino también en relación con sus compañeros de trabajo. Estas actividades van más allá de la conversación tradicional, permitiendo a los participantes conectarse como individuos y desarrollar una renovada apreciación por sus compañeros. El arte sirve tanto como un canal de expresión como una práctica de atención plena, alentando a los participantes a alcanzar un nivel más profundo de enfoque e introspección. A través de esta experiencia inmersiva, Paint & Sip promueve una cultura de creatividad, colaboración y bienestar integral que inspira tanto el crecimiento profesional como el personal.

Las siguientes páginas ofrecen diversas actividades a elegir. En algunos casos, ciertas actividades pueden ser combinadas y los equipos tienen la opción de hacer más de una, si el tiempo lo permite.

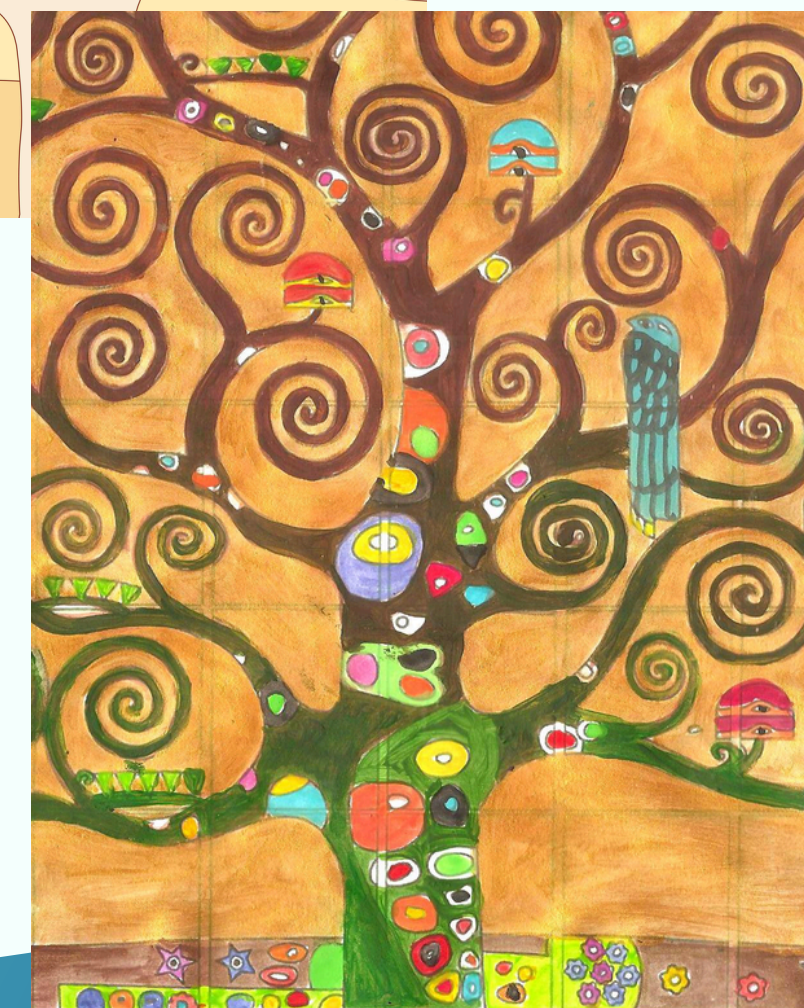
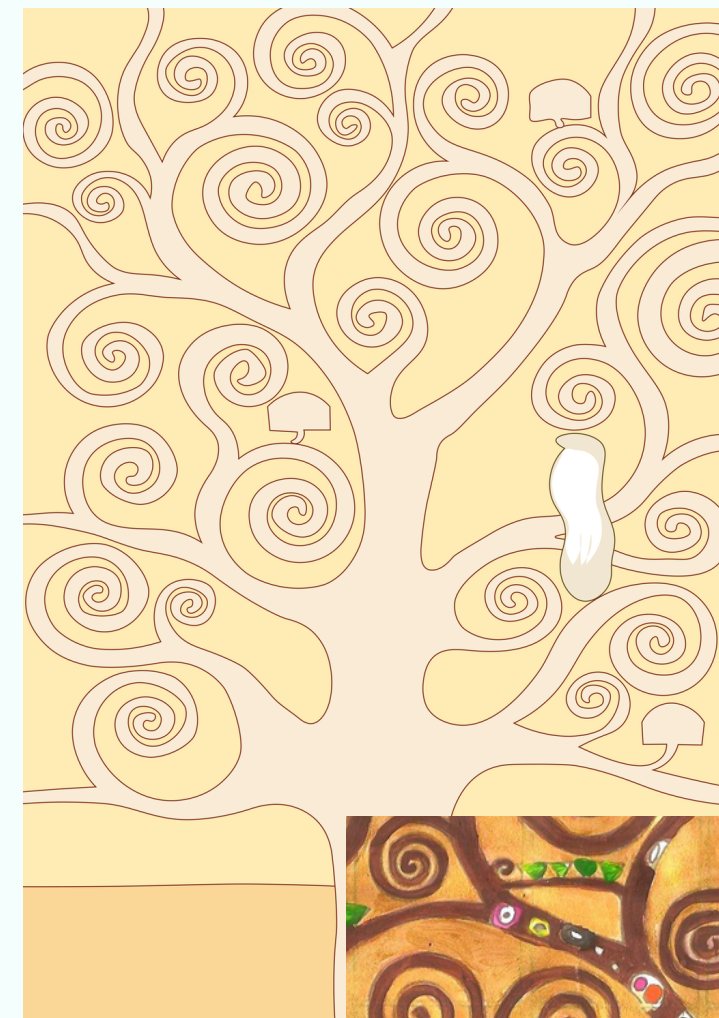


Actividad 1: El árbol de la gratitud y la felicidad

Esta actividad utiliza la famosa obra de arte, El Árbol de la Vida, de Gustav Klimt (autor del famoso cuadro El Beso). Guiados paso a paso, los participantes practican el Mindfulness, la gratitud y la creatividad. A cada participante se le proporciona una plantilla del árbol al inicio del taller. Hablarán sobre las formas y los símbolos que Klimt usa frecuentemente en sus obras, así como el significado de estos. Por ejemplo, una espiral dorada representa el amor, los cuadrados blancos representan la paz, etc.

Después, ponen en práctica el Mindfulness: reflexionan sobre las cosas por las que están agradecidos, aquellas que les traen felicidad en su vida diaria, y conectan éstos sentimientos creando su iconografía personal. Así empiezan a decorar su árbol. por ejemplo: puntos verdes para la familia, triángulos azules para la amistad, etc.).

En la última parte de la actividad, exponen y comparten sus creaciones dando pie a poder conocerse mejor no solo como compañeros sino como personas.

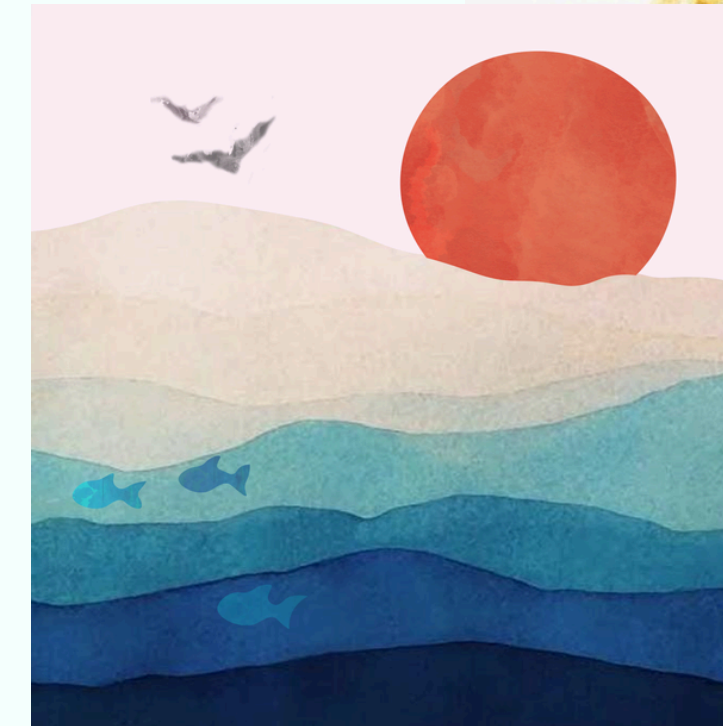


Actividad 2: Reflexión Consciente en Acuarela: Pintando Tu Paisaje Interior

Esta actividad combina la pintura en acuarela con la atención plena para ayudar a los participantes a explorar su mundo interior, fomentar la felicidad y profundizar las conexiones con un compañero. En este ejercicio, utilizamos acuarelas para crear una representación visual de su "paisaje interior" — una escena metafórica e imaginativa que representa sus emociones, fortalezas, aspiraciones y fuentes de felicidad. Trabajando en parejas, los participantes no solo reflexionan sobre sus propios sentimientos, sino que también comparten sus ideas entre ellos, promoviendo así la comprensión y la empatía mutua.

La actividad comienza con una breve meditación guiada para ayudar a los participantes a centrarse. Piensan en algo que les brinde alegría, paz o fortaleza en su vida. Podría ser una persona, un recuerdo, un lugar o una actividad. Pueden visualizar este sentimiento como una imagen o conjunto de colores.

Los miembros del taller crean un "paisaje interior" usando colores, formas y figuras para expresar lo que visualizaron durante la meditación. Puede ser abstracto o naturalista: líneas fluidas, colores vibrantes, tonos suaves o símbolos que representen felicidad, calma y gratitud. Se anima a los participantes a pintar de forma lenta e intencionada, sugiriendo que presten mucha atención a cómo se siente cada pincelada, cómo se mezclan e interactúan los colores y cómo se mueve el agua en el papel.



Acompañamiento de comida y bebida

Cada evento ofrece la opción de picoteo y bebidas a elegir, pudiendo elegir entre los siguientes packs:

1. Pack 1 - picoteo y bebida básico (incluido en todos los eventos)
 - incluye queso, chocolate, aceitunas, uvas, y una selección de vinos, cervezas, y refrescos.
2. Pack 2 - Gourmet Tapas (opción premium)
 - incluye tapas gourmet, como tortilla de patatas, bowls de hummus, canapés y otras deliciosas opciones. La empresa puede elegir una mayor variedad de bebidas de su preferencia.



MFR
MADRID FOR REFUGEES

Tarifas

Las tarifas dependen de los siguientes criterios:

- Numero de participantes
- Duración del evento / numero de actividades
- Elección de paquete de comida y bebida.

Precios desde 1000€



MFR
MADRID FOR REFUGEES