

BONUS 🎁

DESAFIO 5 DIAS

CONÉCTATE CON LA ESENCIA DE LA ACUARELA
Y PERMITE QUE TU MANO FLUYA LIBREMENTE.



≈≈≈≈≈
¿PINTAMOS
mares
y
cielos?

ARTE
ESCUELA
PATO VALENTIN



Hola!

¡Bienvenida a este desafío de 5 Días que he creado, para que reconectes con la esencia de la acuarela y liberes tu mano!

Durante estos días, te invito a sumergirte en la **exploración y el disfrute** sin buscar resultados perfectos.

A través de consignas sencillas, te irás soltando y encontrando tu propio ritmo y fluidez en la pintura, todo **sin necesidad de correcciones ni juicios**.

Este desafío es un entrenamiento previo a nuestro curso, para que cuando lleguemos al momento de crear esos mares y cielos expresivos, ya estés en sintonía con el poder del color y del movimiento libre.



*Aquí no hay errores,
solo descubrimientos.*

Pato

“Aquí no hay errores ni juicios.”

Instrucciones diarias:

1- Dedícale al menos 20 minutos al día:

El compromiso es contigo misma. Solo necesitas 20 minutos al día para sumergirte en estos ejercicios. Haz de este tiempo tu espacio para crear, sin distracciones. Este es un momento de desconexión del mundo exterior y de conexión contigo y la acuarela.

2- Explora sin juzgar:

No te preocupes por el resultado, este desafío **es sobre el proceso**.

Deja que los colores fluyan, mezcla sin miedo, observa qué pasa cuando el agua y la acuarela interactúan.

No hay una forma correcta de hacerlo, solo la que descubras en el camino.



Aquí no hay errores ni juicios, solo exploración y descubrimiento.

No necesitas que yo te diga si lo hiciste bien o mal, porque no hay manera de que esté mal.

El objetivo es que disfrutes del proceso y te des el espacio para explorar sin presiones.

3- Repite si sientes la necesidad:

Si te encontrás disfrutando de un ejercicio o sentís que podés descubrir más, repetilo.

¡No te limites!

La clave está en sentirte libre con cada práctica.

Elije y explora diferentes tipos de papeles, tamaños, formatos, pinceles, colores...

4- Anota al pie del ejercicio tus descubrimientos, dudas, aciertos:

Al finalizar cada ejercicio, tomá unos minutos para reflexionar y escribir lo que hayas experimentado. No tiene que ser algo extenso, simplemente anotá lo que te llamó la atención, lo que descubriste durante el proceso, cualquier duda que te haya surgido o si hubo algo que te sorprendió. Esto te ayudará a comprender mejor tu propio proceso creativo y te permitirá observar tu progreso a lo largo del desafío.

Recuerda:

Este desafío no tiene que ver con resultados perfectos o impecables, sino con permitirte jugar y experimentar.

Cada día será una nueva oportunidad para descubrir algo nuevo de vos misma y de la acuarela.

La invitación es simple: **relajate y disfrutá, que lo importante es el camino, no el destino.**

¡Nos encontramos el día 1!

