

# apropa cultura

Dossier pedagògic

## Arts visuals

L'art com a generador de benestar i alegria



**Autora:** Marta Berrocal

Aquesta documentació ha estat elaborada després de  
la sessió de formació Educa amb l'Art del 21 de març de 2015

## Educa amb l'Art 14/15 | MACBA, 21 de març de 2015

### Dossier i formació a càrrec de Marta Berrocal

#### Continguts del dossier pedagògic:

1. Carta de la Marta Berrocal ..... Pàgina 2  
*La felicitat té un efecte bumerang i és capaç de desencadenar una reacció en cadena (no necessàriament lineal)*
2. Presentació: *L'Art com a generador de felicitat* ..... Pàgina 8
3. Creació conjunta del poema *Escapando* ..... Pàgina 38
4. Fotografies de les obres d'art creades a la sessió ..... Pàgina 51  
*Elixirs de la felicitat*
5. Catàleg dels *Elixirs de la felicitat* ..... Pàgina 97

## Carta de Cloenda

### **La felicitat té un efecte bumerang i es capaç també de desencadenar una reacció en cadena (no necessàriament lineal)**

Benvolgudes i benvolguts,

Amb aquesta carta que ara començo i el material adjunt que rebreu, donaré per tancada la Jornada que vàrem compartir el dia 21 de març al MACBA, al voltant de l'Art contemporani com a generador de felicitat.

M'hagués agradat acomiadar-vos de tots alhora en acabar la Jornada, i no vaig saber estirar prou el temps perquè fos possible, així que intentaré aprofitar aquest espai per comentar-vos algunes coses que vull i també per fer un petit exercici d'autocrítica .

No he fet un dossier en el sentit convencional del terme però he recopilat tot el material generat en diversos documents:

- La carta que esteu llegint
- El power point de la conferència
- El recull de totes les estrofes que va escriure a partir del Poema "ESCAPANDO", de P.M.
- El recull de fotos de tots els elixirs de la felicitat que va fer, així com de les instruccions d'ús que els acompanyaven
- Un catàleg d'elixirs

Les hores que he invertit en recollir, ordenar i generar el material que us retorno penso que han valgut la pena i espero que en tragueu profit de tot plegat i que us senti felços d'haver participat en una experiència que m'atreveixo a qualificar de bonica i que confio serveixi de detonant perquè imagineu mil i una possibilitats per realitzar activitats artístiques i creatives, que tinguin per objectiu contribuir a fer una mica més felices les persones del vostre entorn professional i també personal.

El primer que us vull desvetllar són dues coses en relació a l'exercici creatiu que va realitzar a partir del Poema que es trobava enrotllat dins de l'ampolleta de vidre. Primera: el Poema "ESCAPANDO" és d'en Pepe Marín. Una persona que veu i viu el món des de la seva cadira de rodes, amb ulls i ànima de poeta i expressa el que sent i el que pensa a través de magnífics contes i poemes que esdevenen detonadors de somnis. En Pepe és usuari del Centre Ocupacional Sínia i participa en els projectes artístics que el centre desenvolupa (<http://www.cosinia.cat/ca>).

No sé si algú de vosaltres va arribar pensar en algun moment que el Poema era d'algun artista contemporani de prestigi. Si ho va pensar, ho celebro! I segons com es miri no anàveu desencaminats. En Pepe té la sort de comptar amb l'oportunitat d'exercir la seva creativitat a través dels projectes en els que participa i de compartir així les seves creacions amb altres persones, com tots nosaltres, fent que connectem en aquest cas amb preocupacions que

esdevenen quasi universals i facilitant d'aquesta manera que tots ens alliberem, una miqueta, i puguem assaborir instants fugissers de felicitat. De la mateixa manera que fan els artistes.

Segona cosa que vull desvetllar: l'objectiu principal de la proposta era contribuir a que en Pepe se sentís feliç. Feliç de saber que el seu Poema és capaç d'activar la consciència de tots aquells que el llegeixen i d'actuar de detonant per crear estrofes noves que ajuden a les persones a expressar somnis i desitjos privats. Feliç probablement també de sentir-se valorat, apreciat, respectat, i totes les altres coses que vaig comentar en el transcurs de la conferència.

Objectiu assolit. He fet arribar a en Pepe les vostres estrofes. Moltes gràcies per la vostra participació.

Ara bé, vull dir que com a resultat de tot plegat, no només en Pepe s'ha sentit feliç, també jo mateixa em sento feliç de saber que puc contribuir a fer (encara que només sigui una miqueta) més feliços els altres i això és el que m'ha portat a escriure la frase que encapçala aquesta carta i que diu: **la felicitat té un efecte bumerang** i continua dient que **és capaç també de desencadenar una reacció en cadena ( no necessàriament lineal)**, perquè estic convençuda que vosaltres també us sentireu feliços en llegir aquesta carta i saber que heu contribuït a la felicitat d'en Pepe.

Us convido a llegir amb calma les estrofes que va redactar i a gaudir de certa sensació d'alleugeriment que penso que experimentareu ens saber que els altres també voldrien escapar-se de les mateixes coses que vosaltres, o no ...

He trobat temes recurrents que m'han donat què pensar i m'han activat alguna zona del cervell que genera idees creatives en forma de degoteig intermitent... valdria la pena pensar en com abordar temes com la rutina, la manca de temps, l'estar amb un mateix, el contacte amb la natura, etc., fent propostes creatives en la línia del taller sobre elixirs.

Els pseudònims amb els que va signar les estrofes també els trobo absolutament suggeridors. Obren un món infinit de possibilitats per imaginar, crear, expressar, jugar, compartir, idear, etc... deixeu-vos anar i examineu amb delicadesa i sense pressa el material que va generar i trobareu mil i una idees noves que bé poden convertir-se en detonants creatius i esdevenir el principi d'infinites reaccions de felicitat en cadena.

Hi ha un pseudònim, "Porta Mental" que m'ha portat a preguntar-me algunes coses que comparteixo amb tots vosaltres:

Què és una Porta Mental? Jo en tinc? Puc imaginar que tinc més d'una? A quin lloc m'agradaria que em conduïssin les meves portes mentals? (definitivament em quedo amb més d'una) I com serien aquestes portes? Construïm la nostra porta? La dibuixem? La fotografiem? La triem entre un munt d'imatges de portes i després la personalitzem? ... l'obrim per veure a on condueix? Com és el paisatge que veiem? I la clau que l'obre? ...

Amb aquests interrogants concloc les reflexions sobre l'exercici creatiu que vam desenvolupar a partir del Poema "ESCAPANDO" de Pepe Marín i passo comentar-vos algunes qüestions en relació al taller de creació d'elixirs de la felicitat que vam desenvolupar. I és aquí on vull fer l'exercici d'autocrítica que anticipava en començar aquesta carta.

En primer lloc us haig de dir que espero sincerament que quan veieu el document que recull tots els elixirs que va crear i llegiu les instruccions de cada un d'ells us embargui una sensació

de felicitat sostinguda fins al final del document. No crec que us canseu abans d'acabar i queden ganes de repetir...

Sé que no vaig ser prou expressiva en el sentit que ho seré ara: **Vau fer uns elixirs absolutament fantàstics, sense excepció!** I estic convençuda a més que tenen realment propietats capaces de provocar instants de felicitat. Irradien energia positiva i espero que exerceixin en tots vosaltres efectes immediats. Consumiu-los de totes les maneres que se us acudeixin.

En la segona part de la conferència vaig comentar que algunes de les idees que intentava transmetre probablement quedarien millor explicades un cop realitzéssim l'activitat pràctica. Us comento tot seguit algunes qüestions a l'entorn de les orientacions que vaig proporcionar:

### **La creativitat opera sempre entre límits**

#### Limita i possibilita

### **Requereix sempre d'estímuls previs**

Em sembla que va quedar molt clar que l'activitat la vaig desenvolupar condicionats pels límits existents: el temps, l'espai, els materials que teníeu a l'abast, les instruccions que vaig donar, etc. Però tot i així estic convençuda que els límits vam permetre que la vostra creativitat emergís i que cada producte creat en el transcurs d'una hora, fos únic i exclusiu. Només cal veure el document dels elixirs per constatar el que dic.

El temps va ser el límit que jo vaig percebre com més "limitant". Hagués volgut desenvolupar l'activitat d'una altra manera: dedicant prèviament temps per al diàleg en grup en torn al concepte de felicitat, temps per decidir quins materials podrien ser més apropiats segons els criteris i idees de cadascú per fer elixirs de la felicitat, temps per decidir quins receptacles podrien ser més adients per contenir un elixir de la felicitat, temps per cercar els materials i els receptacles, temps per fer proves relaxadament amb ells, abans de treballar per adquirir destresa i seguretat en el maneig d'estrís i materials, temps per pensar i redactar amb calma les instruccions d'ús, etc... Tingueu-ho present quan dissenyeu activitats d'aquests tipus.

Disculpes doncs per plantejar l'activitat de la manera com ho vaig fer. Em vaig consolar a mi mateixa pensant que si més no, el fet que haguéssiu assistit a la conferència inicial compensava una petita part de les coses que hagués volgut fer. I vaig intentar donar una pista subtil del que anàvem a fer després, quan en el transcurs de la meva intervenció vaig fer aparèixer la imatge d'una ampolleta d'elixir...

El límit de temps també va afectar la cloenda de l'activitat. Hagués volgut dedicar temps a compartir oralment explicacions sobre les idees que cadascú va posar en joc, les decisions que vaig prendre, els dubtes, les dificultats, les satisfaccions, etc. Hagués volgut moderar les vostres intervencions, fent que tots hi participéssiu, vetllant perquè el diàleg transcorregués amb el màxim de respecte, tolerància i interès per les idees dels altres i perquè tothom se sentís satisfet i feliç d'haver participat en l'experiència.

I també m'hagués agradat disposar del temps suficient perquè tothom hagués pogut regalar/rebre el seu elixir de forma consecutiva i no pas tots alhora, intercanviant en veu alta

paraules amables i agraïdes. Recolliu si us plau aquestes observacions de cara a dissenyar activitats.

Demano disculpes també perquè crec que en el primer grup no vaig explicar de forma prou clara que l'elixir era per regalar a qui jo indiqués i no pas a qui vosaltres volguéssiu. Penso que això va crear alguna falsa expectativa de la qual em sento responsable. He trobat però una altra vegada, la manera de consolar-me: el reton que us faig del material que vau crear, us permetrà en certa mesura que regaleu el vostre elixir a aquella persona en la qui vau pensar en fer-ho. I atenció, perquè aquesta podria ser una variant interessant de l'exercici: fer un elixir per algú en particular (que podria implicar la descoberta prèvia de les coses que a la persona en qüestió la fan sentir feliç...).

També el recull que he fet us permetrà "recuperar" el vostre elixir, i el podreu regalar tantes vegades com vulgueu, a tantes persones com us vingui de gust, o consumir-lo compulsivament, si esteu molt apurats.

No podeu negar que la felicitat pot desencadenar una reacció en cadena.

Tot seguit copio la resta d'orientacions que vaig donar. Les numero per poder fer comentaris amb més facilitat :

### Les activitats

1. Han de ser potencialment significatives per les persones que hi participin
2. Posar l'èmfasi en l'expressió
3. Possibilitar l'exercici de la creativitat → tenir llibertat per decidir
4. És interessant plantejar-les com un problema, un problema creatiu que cal resoldre
5. Han de poder tenir infinites respostes possibles "bones"
6. Plantejar reptes (problemes creatius) difícils però superables
7. Haurien de dedicar temps a practicar l'intercanvi (donar i rebre) → treball en grup. I també a compartir.
8. Magnitud abastable → Senzillesa (La felicitat de les petites coses)
9. Prendre com a referència per a la creació els elements i operacions que emprava l'art contemporani → Avantatges
10. Comptar amb una exquisida creació

Han de conduir a experimentar sensació **d'èxit** = puja de l'autoestima → FELICITAT

Sobre el punt 1, 2 i 3, pràcticament no tinc res a dir. Crec que l'activitat desenvolupada constitueix un clar exemple de com posar-los en pràctica. Només vull dir sobre el punt 3 que el fet que hi hagi limitacions (com per exemple en quant al tipus o nombre de materials), no vol

dir que no es pugui triar amb llibertat. Les combinacions possibles, en el cas dels elixirs, eren infinites. Quan dissenyeu activitats mireu per tant d'oferir un ventall ampli de possibilitats per potenciar la presa de decisions, i l'expressió personal, amb la màxima llibertat possible.

Tinc la impressió que també els punts 4, 5 i 6 han quedat clars a través de la creació dels elixirs. Crec que va experimentar en primera persona el que significa tenir al davant un problema creatiu, inicialment difícil, però superable a mesura que s'hi treballa, on totes les solucions obtingudes són vàlides i igual de bones, a pesar de les diferències i la diversitat. La creativitat no té interès en productes estàndard, sinó en productes únics i originals. **I tots els vostres elixirs, sense excepció, ho eren.**

El punt 7 posa de relleu la importància "dels altres". Quan es crea alguna cosa per regalar a altres persones i també quan es rep alguna cosa creada per algú altra, l'exercici de la creativitat es veu potenciat i produeix satisfacció (en termes generals). És un procediment que pot reforçar la cohesió dels grups i afavorir la convivència. No obstant cal exercir un bon control sobre aquest tipus de dinàmiques ja que també podria ser que tinguessin l'efecte contrari. Caldria garantir des del principi la "bondat" dels objectius. No sé com explicar-ho millor, em sembla que l'exemple de l'elixir és clarament il·lustratiu.

Amb el terme compartir em volia referir no només a qüestions d'espai, materials, etc., sinó també a compartir idees, sentiments, emocions, dubtes, incerteses, somnis, il·lusions, etc. a través del diàleg. Reconec que no vam dedicar el temps necessari a compartir el que acabo de dir, i ho recalco (ja ho he comentat en relació a les limitacions), perquè ho tingueu present en desenvolupar activitats d'aquest tipus.

El punt 9 mereixeria ser objecte de molts comentaris, i entenc que requereix conèixer mínimament el panorama de l'art contemporani per treure'n realment profit. Ho deixo plantejat a mode d'insinuació que cal ser explorada i requereix temps, esforç i interès. No obstant sí vull comentar que els procediments de treball que vam desenvolupar van ser senzills i a l'abast de tothom, i no requerien entre altres coses cap habilitat prèvia específica. Si haguéssim de descriure el que va fer, podríem dir que bàsicament va seleccionar materials (d'entre tots aquells que teníeu a la vostra disposició) i els va introduir al flascó de la manera que va voler per expressar allò que us havíeu proposat i que va quedar després explicat en el text. Vist així, s'entén que és fàcil que tothom pugui realitzar aquestes operacions, i aquestes no són pas diferents de les que empen alguns artistes contemporanis per fer les seves obres.

No obstant, tinc clar que per exemple persones amb discapacitats motrius importants, no haguessin pogut realitzar l'activitat tal com la vaig plantejar però sí en canvi d'una altra manera. I pensant en alternatives diferents he decidit construir un senzill catàleg d'elixirs a partir dels que va fer, que podeu imprimir, retallar, ampliar, convertir en postals, o utilitzar per afegir textos, etc.. perquè us entretingueu a pensar com posar en joc els elixirs creats i fer esclatar reaccions creatives i de felicitat en cadena.

Sobre el punt 10 vull dir que sento que no vaig desenvolupar de forma exquisida el meu paper creoactivador, pel motiu que tenia l'atenció focalitzada en diferents aspectes de l'activitat (logística, coordinació, etc.) que van impedir que em pogués concentrar única i exclusivament en crear, durant l'estona que va durar el taller. I en aquest punt vull agrair a la Mar, l'educadora del museu que ens va acompanyar la seva participació, implicació i que estigués present en tot moment del que anava succeint i tingués cura que tots els elixirs quedessin

fotografiats. No obstant, això no vol dir que jo no estigui satisfeta amb la meua pròpia intervenció, perquè entenc que la conferència prèvia ja formava part d'aquesta creoactivació i que les limitacions de temps eren reals. Mentre es desenvolupa una activitat d'aquest tipus considero que és molt important estar absolutament receptiu a tot el que passa, mirant d'intervenir discretament quan sembla que algú té alguna dificultat, fent comentaris positius i encoratjadors constantment, suggerint possibilitats, animant a les persones a investigar a provar, o a repetir, propiciant un ambient relaxat i agradable on es respectin i valorin les aportacions de totes les persones que hi participin, etc. I això, senzillament m'hagués agradat poder-ho fer amb més intensitat i calma.

L'últim punt, que no he numerat, us correspon a vosaltres valorar-ho. Jo el que puc dir és que vaig tenir la sensació que gaudíeu de l'activitat, que us ho passàveu bé, que us sentíeu capaços de fer-ho i satisfets del que estàveu fent i que hi va haver un punt àlgid en el moment de regalar-vos els elixirs que m'atreuria a qualificar d'instant feliç.

Repasseu la llista de coses que a tots ens fan feliços i acabeu de fer una valoració personal de com us va sentir. Espero que el balanç sigui més que positiu i que el vostre feliçòmetre ho pugui recollir...

Confio que la visita al museu i el contacte directe amb obres d'art contemporànies, acompanyats per les educadores, generés també algun instant fugaç de felicitat en tots vosaltres.

I vull acabar aquesta carta agraïnt especialment a algunes persones la seva col·laboració perquè aquesta Jornada fos possible:

Al Pepe Marín en primer lloc, per confiar en mi i deixar-me jugar amb el seu POEMA amb tots vosaltres. A la Valle Grande, directora del Centre Sínia, per la seva complicitat i ajuda en tot aquest episodi creatiu.

A l'Elisenda Santasusagna, que sense saber-ho, va contribuir també a la felicitat de tots nosaltres proporcionant-nos espontàniament unes magnífiques orientacions per redactar indicacions d'ús per a elixirs de la felicitat (que he inclòs al final de el document d'elixirs), després que li adrecés una petita consulta lingüística.

A la Marta Velázquez, tècnica del departament d'educació del MACBA, per tota la tasca de coordinació i supervisió, i també al Diego Rada, el tècnic d'imatge i so, pel control impecable de la tecnologia i per la tria de la música que va amenitzar la Jornada.

Molt especialment també a l'Aina Soler, la Laia Massó i la Mar Estragués, tres de les educadores de l'equip del museu, sense les quals hagués estat del tot impossible portar a terme les activitats previstes.

I per acabar, a la Claudia Torner i tot l'equip d'APROPA, que ha fet possible la Jornada, inclosos els tècnics que van gravar en vídeo tota la sessió.

Marta Berrocal Capdevila



# ATENCIÓ !

No traieu el paper enrotllat de dins  
l'ampolla fins que us indiquem

GRÀCIES

## Auditori MACBA

9:30 a 10:00: Recepció i lliurament de materials

10:00 a 10:45: Conferència: L'Art com a generador de felicitat (benestar i alegria)

10:45 a 11:00: Desenvolupament d'un exercici creatiu

11:00 a 11:30: Orientacions per dissenyar activitats creatives que tendeixin a generar felicitat

11:30 a 12:00 PAUSA

## Sales del Museu → Visita a la Col·lecció

12:00 a 12:50 → 2 grups visitaran el museu simultàniament (groc i gris)

13:10 a 14:00 → 2 grups visitaran el museu simultàniament (salmó i blanc)

## Espai educació → Desenvolupament d'una activitat artística creativa i contemporània vinculada al concepte de felicitat

12:00 a 13:00 → 2 grups treballaran simultàniament (salmó i blanc)

13:00 a 14:00 → 2 grups treballaran simultàniament (groc i gris)



**L'ART COM A GENERADOR DE  
BENESTAR I ALEGRIA**  
**L'ART CONTEMPORANI COM A  
GENERADOR DE FELICITAT**

# LA FELICITAT

## El benestar i la alegria

- Què vol dir felicitat? Felicitat és un concepte “estable”? Tothom l’entén de la mateixa manera?
- Què vol dir sentir-se feliç? És el mateix sentir-se feliç que ser feliç? És la felicitat un estat permanent, o més aviat té un caràcter transitori?
- Com se sap si un és feliç? Notem alguna cosa en el cos quan ens sentim feliços? Tothom se sent feliç de la mateixa manera?
- De què depèn ser o estar feliç?
- Quines coses ens fan feliços? A tots ens fan feliços les mateixes coses? **Hi ha coses que a tots ens fan feliços?**
- I com es pot mesurar la felicitat que sentim? Com seria un “feliçmòmetre” ? Podria ser com una mena d’instrument de fer música? Quines altres formes podria adoptar un aparell per mesurar la felicitat?
- Etc.

Hi ha coses que a **TOTS** ens fan feliços?

Hi ha coses que poden contribuir a fer que **TOTES** les persones se sentin més felices?  Quines coses són?

## Sentir-se:

Apreciades

Valorades

Estimades

Admirades

Aptes

Capaces d'assolir fites

Competents

Respectades

Segures

Recolzades

Lliures per expressar el que senten i el que pensen

Acompanyades

Etc...



→ fan falta els altres

Pot l'art contemporani fer que les persones se  
**sentin** apreciades, valorades, estimades, admirades, aptes, capaces d'assolir fites,  
competents, respectades, segures, recolzades, lliures per expressar el que senten i el  
que pensen, acompanyades **i contribuir així a incrementar la  
seva felicitat?**

De quina manera?



# ART CONTEMPORANI

EL CONCEPTE D'ART, D'OBJECTE ARTÍSTIC O DE CATEGORIA ARTÍSTICA  
S' AMPLIA EXTRAORDINÀRIAMENT

Inclusió de pràctiques extra - artístiques

Vida = Art

L'elecció, el gest, l'acció, el projecte, la planificació, el concepte o la idea també són  
considerats art

realitat → Art tradicional → il·lusió

realitat → Art Contemporani → realitat

# **Es produeixen canvis de tota mena en relació a l'art "tradicional" :**

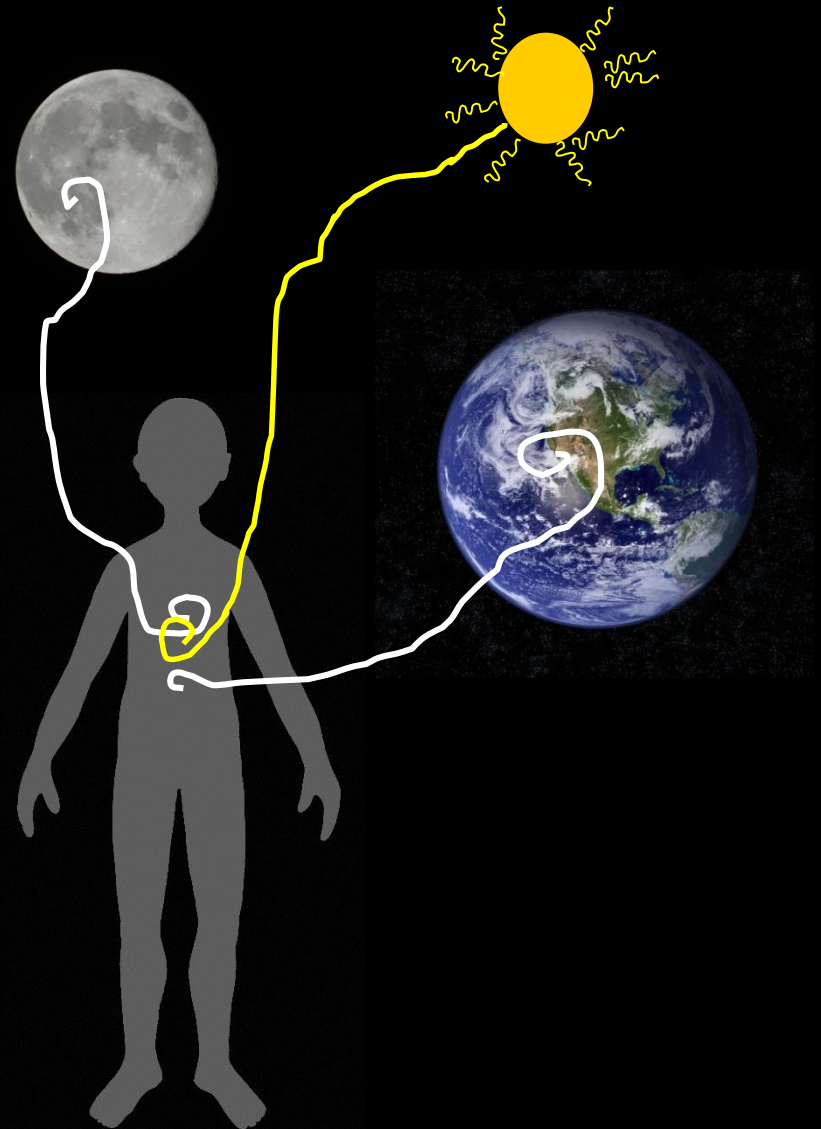
- **Conceptuals**
- **Materials**
- **Suports**
- **Procediments i tècniques**
- **Formats artístics**
- **El rol de l'artista**
- **El rol de l'espectador**
- **El rol del museu**
- **Etc.**



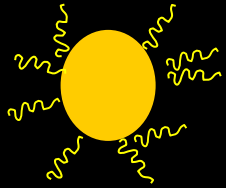
# LES OBRES D'ART CONTEMPORÀNIES

Són una expressió de

- les idees
- els pensaments
- les emocions i els sentiments
- els desitjos,
- els somnis
- les utopies
- etc.



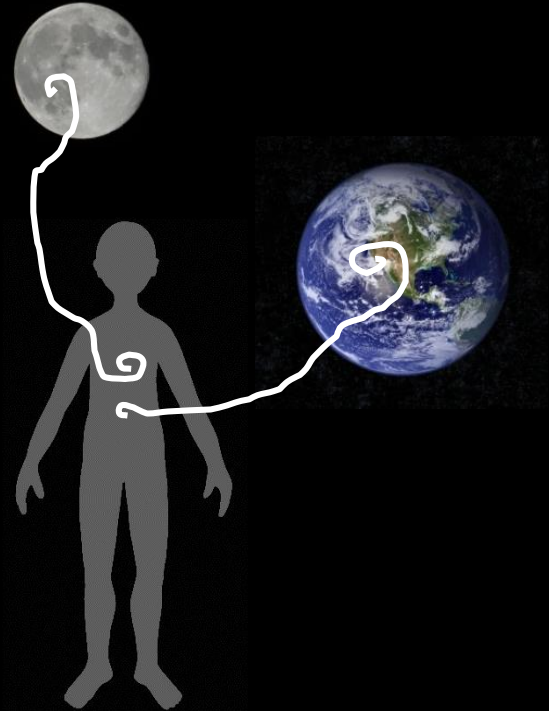
## TEMÀTIQUES



infermetat  
comunicació  
urbanisme  
marginació social  
conflictes bèl·lics  
identitat  
Art  
**felicitat**  
etc. → ∞

## INTENCIONS

irònica  
reivindicativa  
crítica  
lúdica  
provocativa  
amb la voluntat de denunciar o de sensibilitzar  
etc.



# ART OBJECTUAL

Tendències en les quals es substitueix la representació per la pròpia presentació de la realitat objectual, del món dels objectes.

Diferents modalitats en les quals l'objecte està present en l'obra realment, no representat, adquirint significacions noves, en base a criteris estètics i formals o en base a criteris crítics, irònics, reflexius, etc.

En l'**art objectual**, el procés creatiu possibilita la realització d'obres sense les premisses del coneixement manual tradicional, recolzant-se en la relació selectiva, lúdica, lliure i reflexiva.

Acaba desbordant els límits de l'objecte per estendre's a esdeveniments (*happenings*, *fluxus*), ambients, espais lúdics i d'acció ...

No interessa per res l'objecte escollit aïllat, tancat en sí mateix, a no ser en les seves transformacions iròniques, satíriques, crítiques o purament estètiques.

L'objecte adquireix caràcter al·legòric / metafòric.

Possibilitats imaginatives i associatives lliures d'imposicions → l'objecte o fragment desencadenen tota una gama de processos de donar nous significats i sentits en el marc de la seva banalitat aparent.

En oposició a la vida quotidiana i el treball alienat → Propugna o invita al joc lúdic amb objectes i fragments de la realitat, portadors de significats, sotmesos a un procés de transformació semàntica i social.



CARRIAGEWORKS AND 4A CENTRE FOR CONTEMPORARY ASIAN ART IN ASSOCIATION WITH SYDNEY  
FESTIVAL PRESENT



SONG DONG B.  
Beijin 1966

**WASTE NOT**















# LA CONNEXIÓ ENTRE ART I FELICITAT

- El contacte amb l'art → Connexió amb les obres
- L'acte creatiu → Exercir la creativitat

# EL CONTACTE AMB L'ART

Les fotografies projectades el dia de la Jornada en aquests diapositiva i les dues següents, amb imatges de nens i mestres de l'Escola d'Educació Especial l'Arboç de Mataró, visitant el MACBA, no és possible reproduir-les en aquest document.

No obstant, podeu accedir al vídeo que han muntat, amb imatges de la visita al museu i el treball previ que han realitzat a l'aula amb el projecte ExpressArt, a través del web de l'escola, clicant en el següent enllaç:

<http://www.escolaarboc.hostinazo.com/>

Darrera actualització de divendres, 27 de març de 2015 09:33

## EXCURSIÓ DE BOMBERS I ARTISTES AL MACBA

dimarts, 24 de març de 2015 13:28 administrador

El passat dimecres 18 de març, les aules de Bombers i Artistes van a nar d'excursió al Macba a Barcelona. Sortida que entrava dins del projecte Expressart que han estat duent a terme al llarg del trimestre.

Així és com s'ho van passar de bé!



CLICA AQUÍ PER VEURE-HO

# L'ACTE CREATIU

Crear, exercir la creativitat i expressar-se genera instants o moments de felicitat.

→ Alliberament → benestar emocional → benestar físic

Tot allò que no s'expressa, que no es manifesta, que queda a dins i no surt amenaça de convertir-se en un problema.



Carol Rama



El 1981, en una trobada amb els estudiants de la Facultat d'Arquitectura de Milà, explicava: "En primer lloc pinto per curar-me. Si a més a més la persona que mira el que faig hi connecta, bé pot passar que també es curi".

A PRENDRE PEL SAC TOTS PLEGATS

Altres relats possibles sobre Carol Rama i Torí

Teresa Grandas

En el món de l'art i la creació, tot és possible, com en  
els somnis

Via de refugi i escapament → FELICITAT

Connexió Creació





# ESCAPANDO

ESCAPANDO CON MI SILLA DE RUEDAS

PARA DAR LA VUELTA AL MUNDO.

Escapando con un libro,

Para dar libertad a mi imaginación.

Escapando de casa para

Volver con optimismo.

Escapando con mi amigo

Para hablar cosas pasadas.

ESCAPANDO...

P.M.

# Us agradaria ESCAPAR-VOS?

DE QUÈ ?

DE QUI ?

A ON ?

AMB QUI ?

QUAN ?

PER QUÈ ?

Expresseu-vos, allibereu-vos una mica i afegiu una estrofa al POEMA. Signeu amb un pseudònim que respongui a les inicials P. M.

## II PART

# Orientacions per dissenyar activitats creatives que tendeixin a generar felicitat

Pot l'art contemporani fer que les persones se sentin apreciades, valorades, estimades, admirades, aptes, capaces d'assolir fites, competents, respectades, segures, recolzades, lliures per expressar el que senten i el que pensen, acompanyades i contribuir així a incrementar la seva felicitat?

De quina manera?

La creativitat opera sempre entre límits

Limita i possibilita

Requereix sempre d'estímuls previs

## Les activitats → Sentir-se ...

- Han de ser potencialment significatives per les persones que hi participin
- Posar l'èmfasi en l'expressió
- Possibilitar l'exercici de la creativitat → tenir llibertat per decidir
- És interessant plantejar-les com un problema, un problema creatiu que cal resoldre
- Han de poder tenir infinites respostes possibles “bones”
- Plantejar reptes (problemes creatius) difícils però superables
- Haurien de dedicar temps a practicar l'intercanvi (donar i rebre) → treball en grup. I també a compartir.

- Magnitud abastable → Senzillesa (La felicitat de les petites coses)
- Prendre com a referència per a la creació els elements i operacions que emprava l'art contemporani → **Avantatges**
- Comptar amb una exquisida creaoactivació

Han de conduir a experimentar sensació **d'èxit** = puja de l'autoestima → FELICITAT

## ESCAPANDO

ESCAPANDO CON MI SILLA DE RUEDAS

PARA DAR LA VUELTA AL MUNDO.

Escapando con un libro,

Para dar libertad a mi imaginación.

Escapando de casa para

Volver con optimismo.

Escapando con mi amigo

Para hablar cosas pasadas.

ESCAPANDO ...

**Pepe Marín**



### **Estrofas añadidas al poema de Pepe Marín por los asistentes a la Jornada: El arte contemporáneo como generador de felicidad**

Escapando de la monotonía  
buscando un camino de salida  
encontré una sonrisa de  
complicidad que ya no  
puedo dejar de absorber

**Priori Momentum**

Escaparme lejos de mi  
domicilio con mi marido

**Persona Madre**

Escapar de la rutina  
para apreciar las pequeñas  
cosas cotidianas.

**Puri Matas**

Escapando con bicicleta  
para girar la rueda de la rutina.  
Escapando de la dependencia  
para tener solo apego a la vida.  
Escapando de la desigualdad  
para cambiar el mundo.

**Pimpam Mel**

ESCAPANDO con mi locura  
ESCAPANDO del dolor  
ESCAPANDO de la opresión  
ESCAPANDO de la tristeza  
ESCAPANDO de la ignorancia  
ESCAPANDO de la idiotez  
ESCAPANDO de la traición

**Plaer Meravellós**

Escapando del miedo  
para gozar del coraje.



Escapando de lo esperado supuesto,  
para regresar liberado.

Escapando de la presión,  
para ser uno mismo.

**Pilomena Moustaki**

Escapando sin reloj  
para olvidar de la rutina.

Escapando sola  
para saber quién soy.

**Perito Moreno**

De rutines, de rellotges,  
de pròpies imposicions,  
de creences limitants ...  
Per deixar espais lliures,  
oberts, per deixar florir

**Pintora Maria**

ESCAPANDO

Del estrés diario,  
Para encontrar más  
Tranquilidad ...

**Pausa-Stop Miamor**

ESCAPANDO con el punto de cruz  
para no oír el ruido.  
escapando a espacios internos  
que me permitan estar en paz.

Escapando con la risa  
para sentir mariposas en el  
estómago.

#### **Post Mortem**

ESCAPANDO  
A las montañas,  
para dejar atrás las prisas  
Al mar para conectar  
con la vida natural.

#### **Pura Meravella**

Escapando a un mundo imaginario  
donde pueda reír y bailar sin parar.  
Escapando del ruido de la ciudad  
para dormir y soñar sin parar.

#### **Poesía Milagrosa**

ESCAPANDO de mi trabajo  
para vivir con otra angustia.  
Escapando de la pérdida  
para encontrar el mundo.

#### **Papa Mama**

Escapando de la obligación  
tienes que ... ¿Ser feliz?  
Escapando de mi...  
cuando "mi" me atrapa.  
Escapando de escapar

porque parar me sana.

**Pepita Moreno**

Escapando de mi misma  
para reencontrarme con mi ser.

**Pappillon Musical**

Escapando del invierno,  
para volver a ser sol.

Escapando de la noche  
para volver a ser luz.

**Pere Maria**

Escapant d'un dia molt  
tens a la feina,  
passejant amb la meva  
gossa per la platja.

**Pic Mac**

ESCAPANDO  
de las pesadas obligaciones  
creando formas  
observando posiciones,  
mirando personas...  
Escapando al interior  
con alas de color.

**Plácida Miranda**

Escapando de mis miedos

para darles espacio.

**Paca Moreno**

ESCAPANDO del tiempo

para vivir y recordar

**Pawloski Margott**

Escapando de los pensamientos negativos  
para oler la hierba fresca y las flores de primavera.

**Primavera Maravillosa**

Escapando de los malos pensamientos y temores

para ser yo mismo

Escapar de la enfermedad

para sentir que mi tiempo no se agota...

Escapando

**Primavera motivada**

ESCAPANDO contigo

de la duda infinita,

de la necesidad de encontrarse sin fisuras.

**Poema Maldito o no**

Escapando con mi compañero

para estar siempre en casa.

**Paz Morada**

ESCAPANDO con mi mente.

Dejar fluir  
viendo la vida pasar.

**PL. ML.**

Escapando para qué?

Las dulces ataduras  
elegidas me gustan,  
no necesito escapar.

Viajar para qué?

No viajamos para escapar de la vida  
viajamos para que la vida no se nos escape.

**Patricia Marty**

Escapando ...

para visitar el alma

**Pili Mili**

Escapando como un pez

para nadar por el mar  
y descargar tensiones.

Escapando como un pájaro

extendiendo mis alas y  
volar por las alturas  
para observar la vida.

**Paz Melancolía**

ESCAPANDO

de la incomodidad

de la realitat,  
de la comoditat del arte,  
escapando de la idea,  
del text i del concepte,  
salto y me escapo.

**Pisando Minas**

ESCAPANDO  
de la pluja,  
dels peus freds,  
del temps i dels mínims

**Piotr Meyer**

ESCAPANDO de las  
atrocidades humanas  
hacia los animales.  
Escapando con mis bonitos sueños  
hacia un mundo mejor.  
Escapando con mis alas  
por campos florecidos y limpios.

**Papallona Morada**

Escapando de un día lluvioso,  
que nubla mis ideas.  
Escapando de la necesidad  
de pensar,  
para simplemente sentir.

**Pasadizos Mojados**

ESCAPANDO d'una part  
del meu passat  
que torna al  
present.

**Porta Mental**

Escapando del trabajo  
para volver a ser yo.  
Escapando de la vida  
para recuperarla.  
Escapando del amor  
para volver a encontrarlo.

**Poesía Movimiento**

Escapando en un avión  
para perderme conmigo misma.

**Pipa Mordida**

ESCAPANDO  
Del que diran...  
amb mi ...  
aquí i ara  
per sentir-me més feliç.

**Pepa Manzana**

ESCAPANDO  
de mi misma  
para poder encontrarme

de nuevo.

### **Punto Medio**

Escapando de mi miedo a mostrarme  
para poder liberarme y al fin SER.

### **Paquita Montero...**

ESCAPANDO...

de mi misma  
para convertirme  
en ti.

Para conocerte y  
que me conozcas.

### **P Frgozen M**

Escapando del ruido  
para encontrarme conmigo  
Escapando de la ciudad  
para encontrar tiempo.

### **Pedazo Memoria**

Escapando de las miradas  
para poder encontrarnos.

### **People Message**

Escapando hacia la playa  
para poder hacer saltar



pedras en el mar.

**Pallareta Maca**

**ESCAPANDO**

de la claustrofobia, de la sensación  
de estar atrapada a un trabajo,  
a la rutina, a la falta de libertad  
bajo los deseos de otros.

**Patricia Mares**

ESCAPANDO

Del rellotge

De la ciutat

De les rutines.

**Pandora Molécula**

Escapando de la rigidez  
para sentirme una esponja.

**Pluma Marariosa**

ESCAPANDO

de mis miedos,  
para mostrarme tal como soy.

**P Animala M Sin miedo**

Escapando a un viaje  
para explorar y conocer culturas  
con mi familia y amigos  
en un entorno de felicidad e ilusión.

## **Políticamente MARAVILLOSO**

ESCAPANDO

de mi misma para reencontrarme

de otro modo.

Escapando de mi casa

para que se note el vacío.

Escapando cantando y que

mi voz llegue al cielo.

Escapando riendo del absurdo de la vida

### **Plácida Marioneta**

Escapando de clichés,

Escapando de mi.

Escapando hacia ayer

Con la niña de mi

Alma, ya con premura

Y volver feliz.

### **Pasiva Mujer**

Escapando de las prisas

de los horarios

para volver a la naturaleza.

### **Ponte en Marcha**

ESCAPANDO

de la responsabilidad de ser perfecto.

De la continua rutina para

vivir de manera más libre.

### **Prose Mebaboia**

ESCAPANDO

De un pasado

De un ignorado

**P.M.**

ESCAPANDO

Del día-día del

hacer-hacer-hacer

Para Bailar

Sola

en libertad.

**Pafi M Fafia**

Escapando sin rumbo

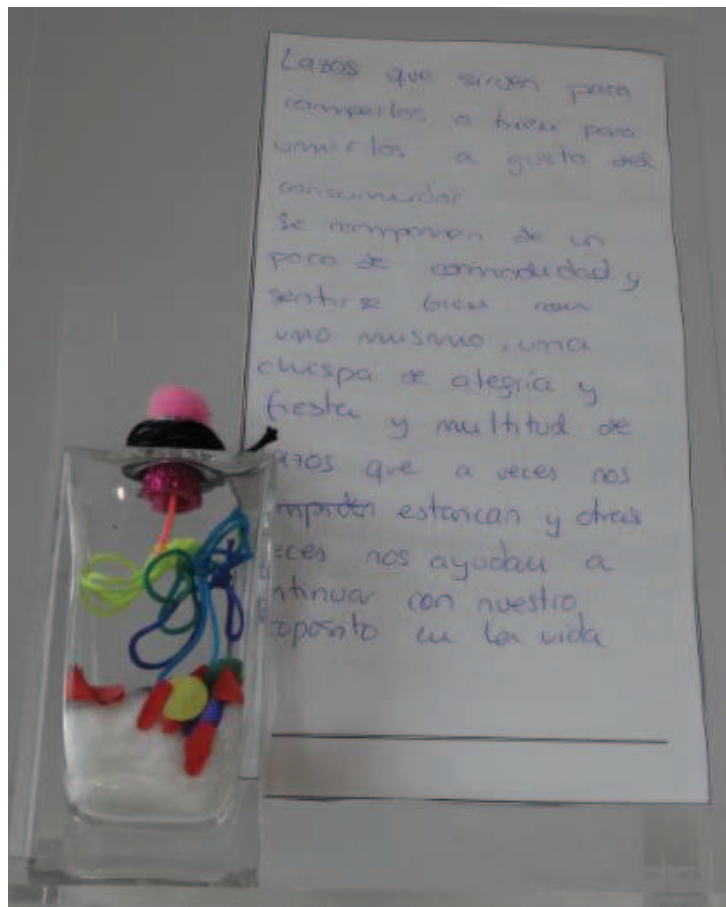
para alcanzar el infinito

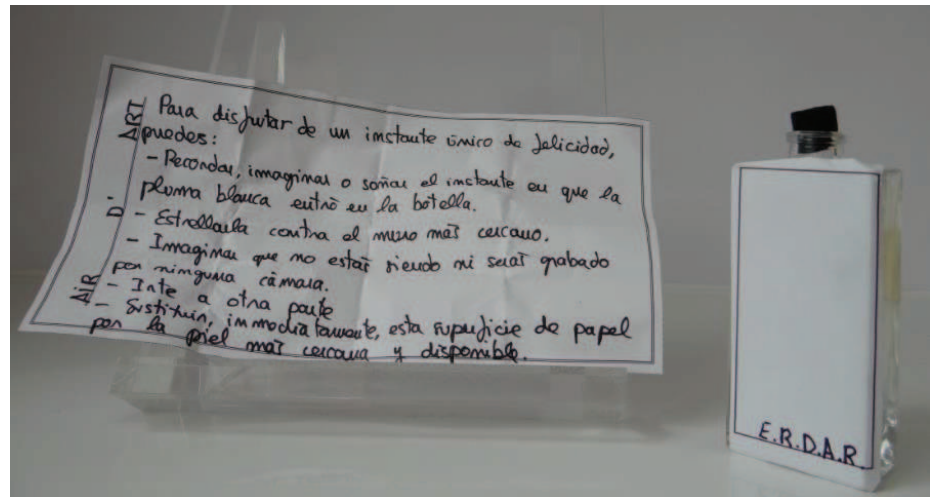
Escapando contigo

Y regresar renovado.

**Pos a prohibir Molt per descobrir**

# ELIXIRS DE LA FELICITAT





Calm

Calm es un elixir que  
 usarem en moments de  
 intranquilidat  
 Produet breuents instantanis  
 pau, sonieo y felicitat

Composicio: aqua de mar,  
 polvo de sucre, arena de  
 playas tropicals

Dosis: usar gotes al  
 dia son suficientes



Felicitat  
Pic-Mac

Pic-Mac es un  
 producto unico.  
 Utilizal lome's quan  
 estiguis trist. Pots  
 utilitzar-lo tan tes  
 vegades com vulquis.  
 Es tracta que sempre  
 siguis feliç. No te afeges  
 tes secundaris, ni contri-  
 diccions.

Nome's es necessari  
 ser administrat per una  
 altra persona que t'ho  
 de fer per golles, conrie-  
 re't, donar patons mentres  
 tu et menges la pastilla.



LLUM

L'ELIXIR DE L'EQUILIBRI  
I LA LLIBERTAT  
LA SEVA COMPOSICIÓ ÉS UN  
SECRET ANCESTRAL AMB  
DOSIS DE BON OPTIMISME  
S'HA DE PRENDRE DE BON  
MATÍ I AMB UN SOMRIURE  
"LLUM" HO POT PRENDRE  
TOTHOM SENSE EFECTES  
SECUNDARIS  
SI PREN MÉS "LLUM" DEL  
COMpte DESIONEXEM ELLI  
EFECTES  
CADUCITAT SENSE DATA.  
DISTRIBUIT PER PURA  
NEBUELLA.



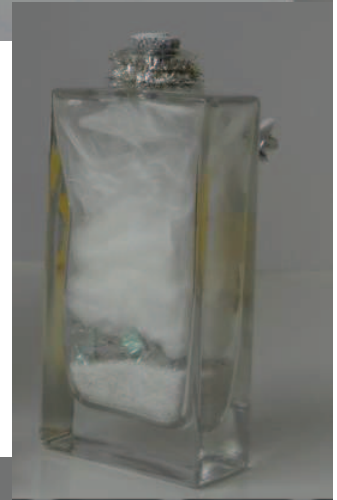
Cachito de Cielo

- Cierra los ojos y aprieta fuertemente la ampolla contra ti.
- A continuación siente como te vas elevando poco a poco hacia las nubes y te vas alejando del suelo.
- Elevate hasta llegar al septimo cielo y quedate allí el rato que necesites.
- Una vez lleves de júbilo, vas volviendo a la Tierra intentando mantenerte en ese estado todo el...

tiempo que te sea posible.

- Repite los pasos anteriores siempre que desees.

P.D. Disfruta de las pequeñas cosas y los pequeños momentos, son fuentes inagotables de felicidad.





Elixir Fantástico  
Modo de empleo:  
- Tomar con un poco de café (no abusar).  
Sirve para:  
- Todo lo que deseas.  
No usar si:  
- Siempre se ha de tomar.  
Si tomo más de la cuenta:  
- Mejor!  
Si ha olvidado tomarlo:  
- Doble ración!  
Caducidad:  
- 16 leparais a ella.



**CREACTIVADOR DE FELICITAT**

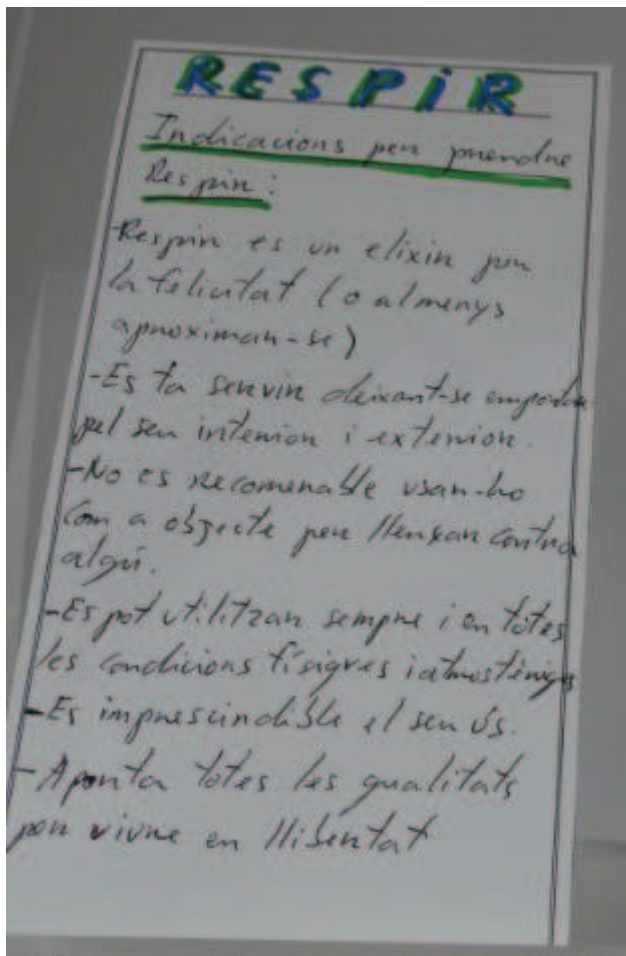
- ES UN PRODUCTO QUE TE HARA SENTIR BIEN.
- COMPUESTO DE INGREDIENTES NATURALES.
- SI LO TOMAS DIARIAMENTE EL RESULTADO SERA SORPRENDENTE, PERO SI TE OLVIDAS UN DIA AL SIGUIENTE LO PUEDES RECUPERAR.
- EN OCAISIONES PUEDE TENER REACCIONES DE AGITACION.
- EL PRODUCTO NO TIENE CADUCIDAD. RECOMENDABLE PARA TODAS LAS EDADES.
- DISTRIBUIDO POR:  
"LA FABRICA DE SUEÑOS"

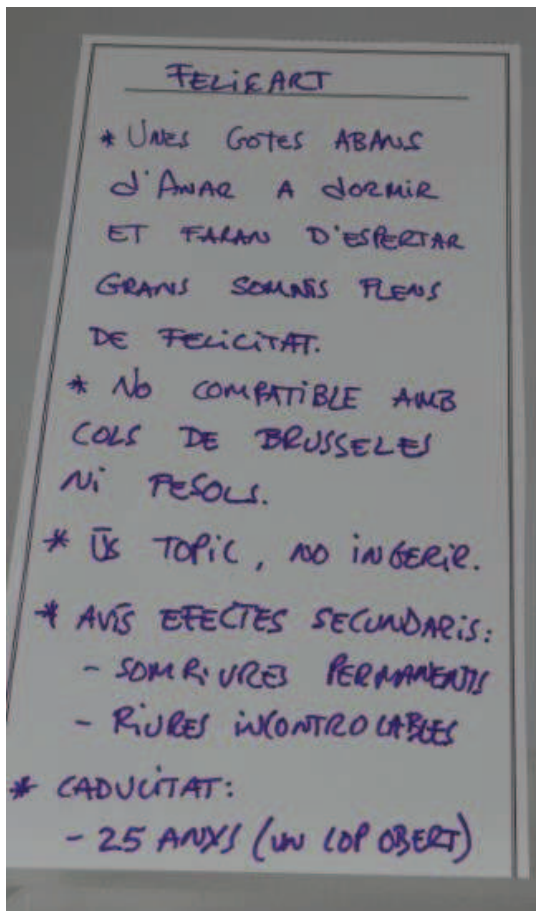


**L'aire dolç**

La rugosa contenença de diapers i productes et devala la força que necessitem per a que tot hom vulgui compartir amb tu, els millors moments de la seva vida. Spraya el mar, desceix la plou que s'escapa de la boca de l'ampolla fins que la netja a cada cel·la de la teua pell. Pots abandonar toute lespeces d'les deus i el cor i l'ànima.



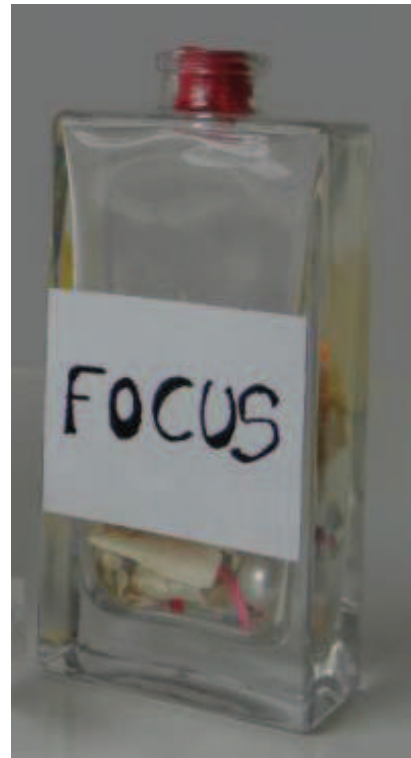
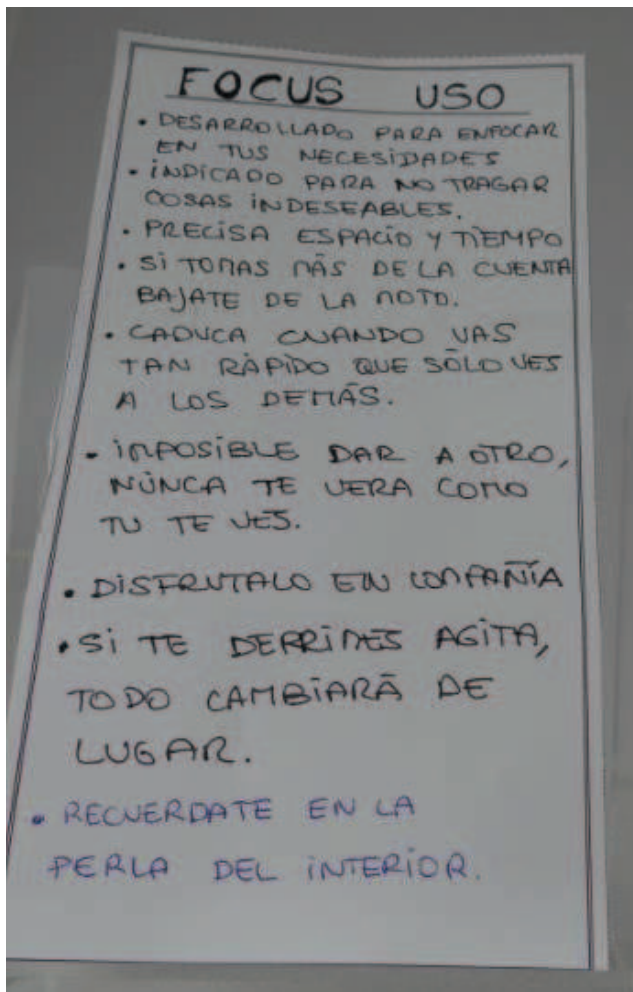




KUSIKAY

Prendre en els moments de manca de felicitat. Cal tocar, observar, tocar, moure, esdrar l'ampolla, després tancar els ulls i recuperar les sensacions vivides de felicitat. Un cop les tens deixar que t'invaeixin dels peus al cap, per tot el cos, però rebutjar de les entranyes al cos cap a la resta del cos. Ara obre els ulls, torna a la realitat i tria amb què acabaràs d'empli l'ampolla per tenir la FELICITAT en el dia d'AVUI.





**Xispetes Mágiques**

Les xispetes mágiques són un conglomerat de substàncies específiques provinents de diferents autisms i situacions que permeten saborejar diva manera una permanent la joia de viure i la FELICITAT

**POSOLOGIA** Prendre en dejú = quan tingui un empatx de problemàtiques, acompanyat de bona companyia, l'específic reforça el seu efecte.

**NO TRENGUI XISPETES** si vostú és un escòptic acabat

**CONTRAINDICACIONS**: en alguns casos que ja no és possible fer més felicitat, podria ser costatxer, pròximament per avançada

**PRECAUCIONS**: Vigili si condueix ja que els atacs de riuera poden fer desparèixer els sentits

**Ewbarax**: No problem

**SI PRENEMES DEL COMTE** ho li demana el medicament molt temps, ho després a ellus' seva

**SI OBLIDA TENDRE LA DOSI** SERÀ QUE HO LA USARÀ

**CADUCITAT** No en té, la FELICITAT és com l'or o com la mel, és solid, biològic, hemoxiàtic i etern

**Distribuit per:**

**Laboratoris Fortuny**

"Preu la xispeta de dia, de nit o de nostivada, si sefreixes el prospecte et caracteritzas en mainech"

Rijoto'



Oli multifàsic de la felicitat

Components: Raig de sol  
Espècies de confiances  
Gessa fresca  
Pauc interior  
Somnis

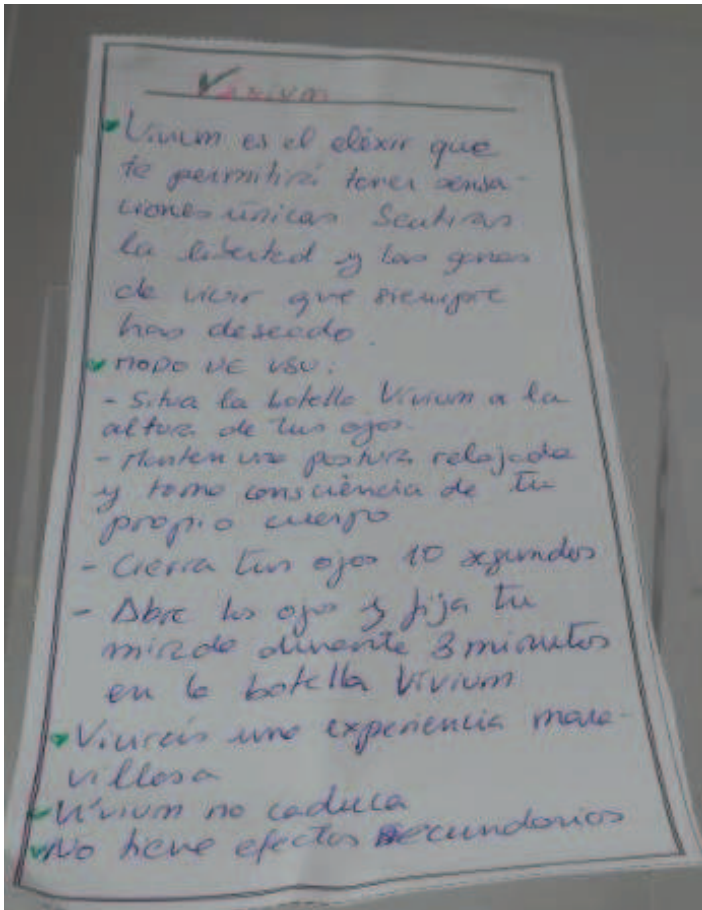
Prendre diàriament una  
bona dosis, preferentment  
a un espai exterior (si  
no plou).

Es recomana l'ús acompanyat.

A l'embotià s'ha de duplicar  
la dosis.





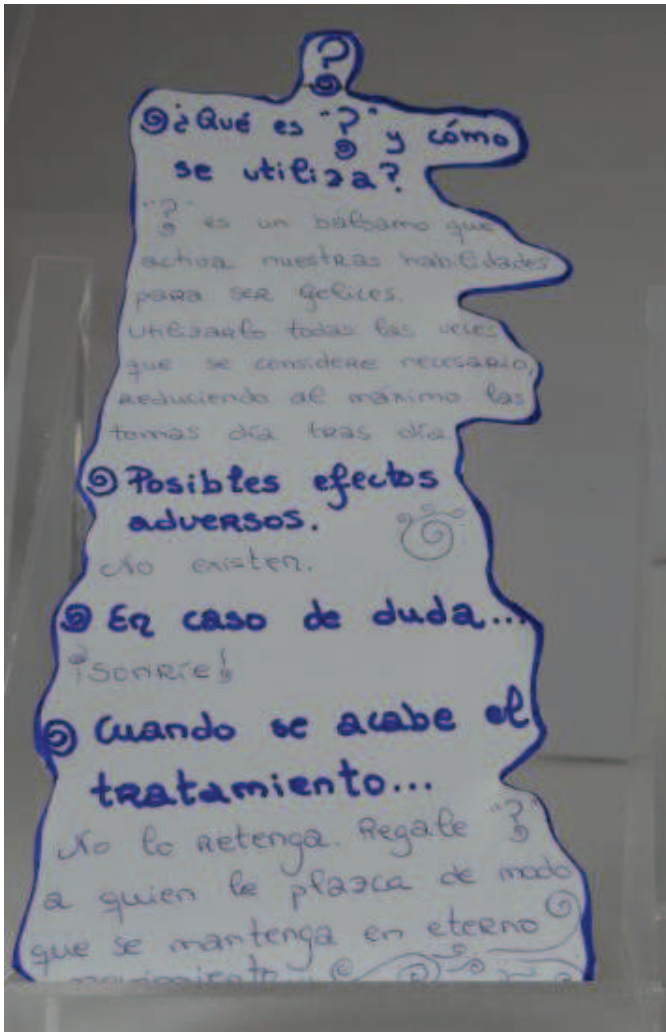


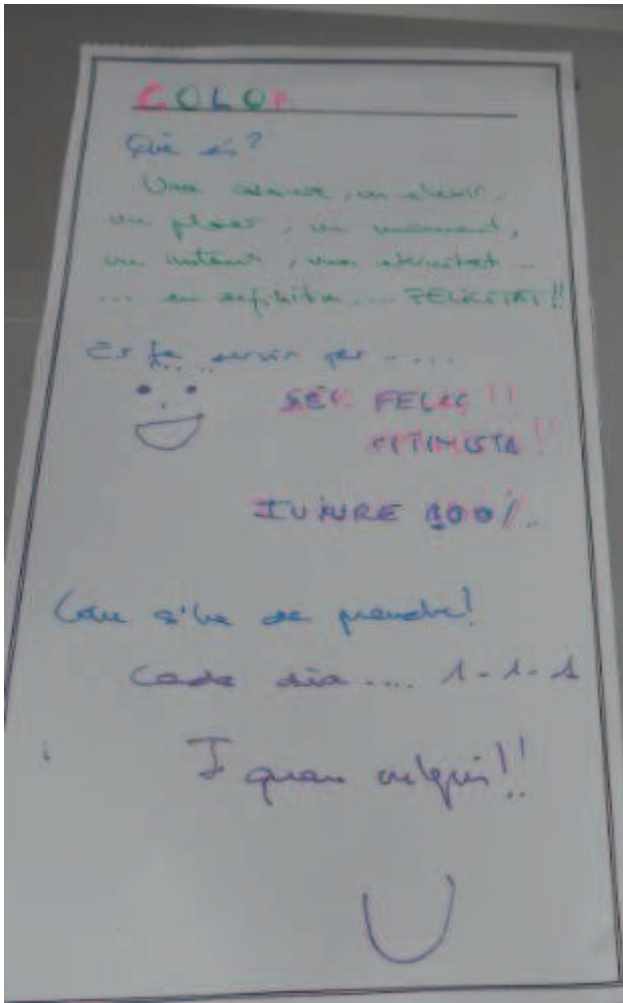
Querido compañero  
Has sido escogido para beneficiarte  
de este gran producto. No tiene  
nombre (te sorprenderá, todo en esta  
vida lo tiene...), pero esto no  
¿Sabes lo que es? Te explico: he  
unido los elementos positivos (carac-  
terísticas que todos tenemos (si,  
TÚ TAMBIÉN!!!), en mayor o menor  
medida: simpatía, confianza, bondad,  
elegancia, sabiduría, creatividad,  
eficiencia... y los he metido todos  
en este pequeño tarro.  
No es más que un recordatorio de  
todas las cosas buenas que tienes!  
¿Cuándo deberías de utilizarlo?  
Cuando se te olviden, cuando tengas  
uno de esos días donde todo es  
negativo, donde todo sale mal,  
donde "ya nada malo puede pasar,  
Y PASA" ...  
Ojo, los efectos son inmediatos.  
Pueden conseguir que dejes de  
desesperarte y pases a volver a  
confiar en ti, y a ser feliz.

---

- Devolvámosle la patada a la vida! -







Esencia de Felicidad  
Esperar un momento feliz e impregnar el algodoncito con la esencia de tus sensaciones. Utilizar el algodoncito del color que mejor se adapte a ese momento. Conservar el algodoncito en tu bolsillo o al lado de ti el mayor tiempo posible del momento.



Sonrisa

Sonrisa es eso que miras y te abre las comisuras de oreja a oreja. Este compuesto de productos naturales que tan solo basta con mirarlo para que sus efectos «Eliminen tu cara, nunca dejes de tomarlo!»

Es totalmente compatible con cualquier otra cosa que necesites y hagas en tu día, Si estás embarazada, sonríe más, si tomas más de la cuenta, mejor para ti, Nunca olvides tomarlo, no caduca,

De mí para ti para que sonrías siempre!



ALEPH  
UN PUNTO IGUAL AL  
TODO; UN MICROUNIVERSO  
UN MUNDO, UNA VIDA.  
¡A DISFRUTAR!



**MODE D'ÚS**

[No consumir si no es estacionalment necessari ja que també pot servir d'element decoratiu.]

- Compost per adults, però també, infantil de sucre i gelles de l'Amazonas.

Remena a través de les roques marines. Però no et preocupis perquè si caus tens amortiguador natural que farà la caiguda molt més suau.

Vagi especialment en compte perquè pel trajecte pot descobrir infinitat de camins que el faran créixer.

- Si pren massa dosi de descans damunt al nivell de sucre vagi especialment en compte.

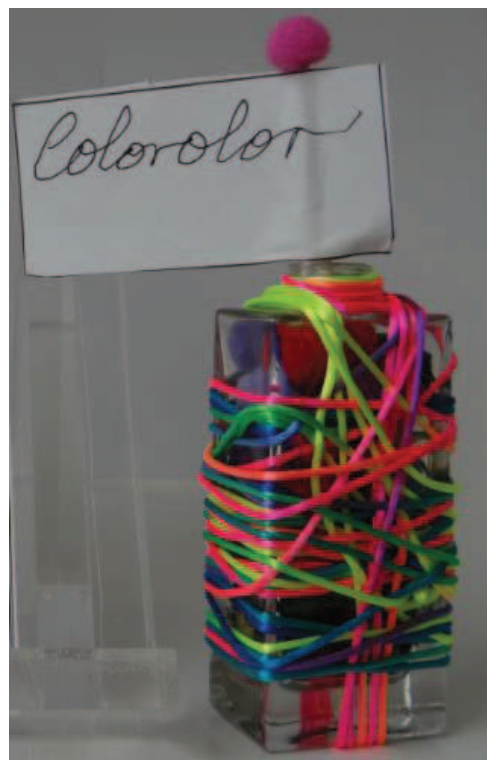
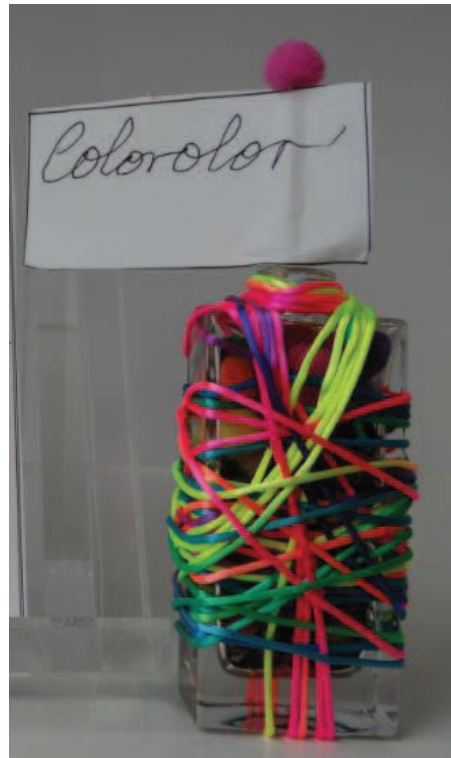


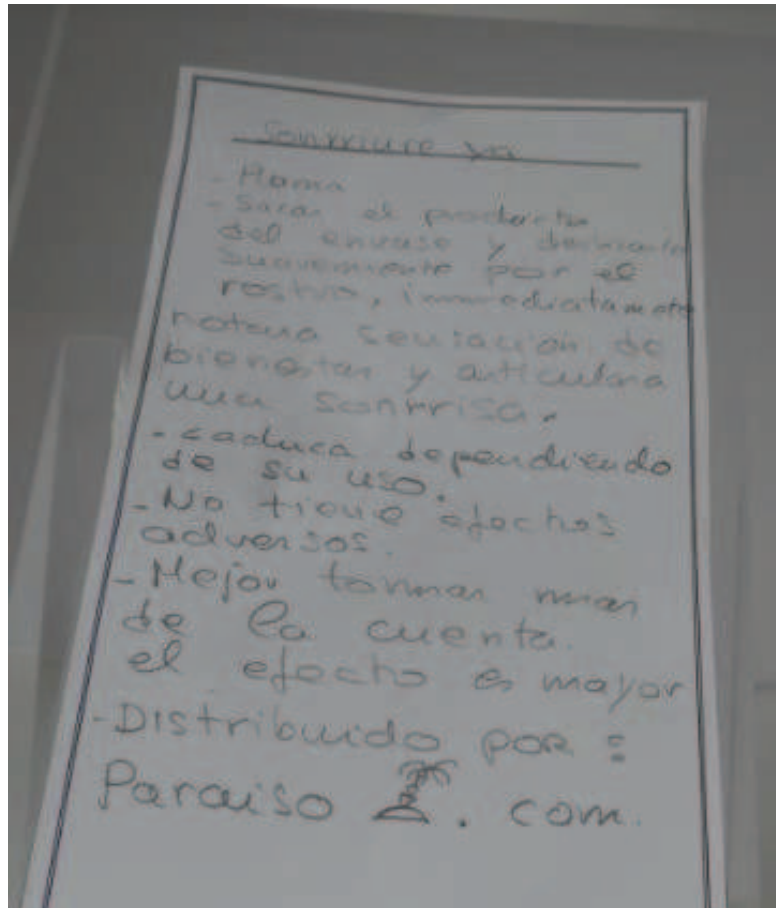


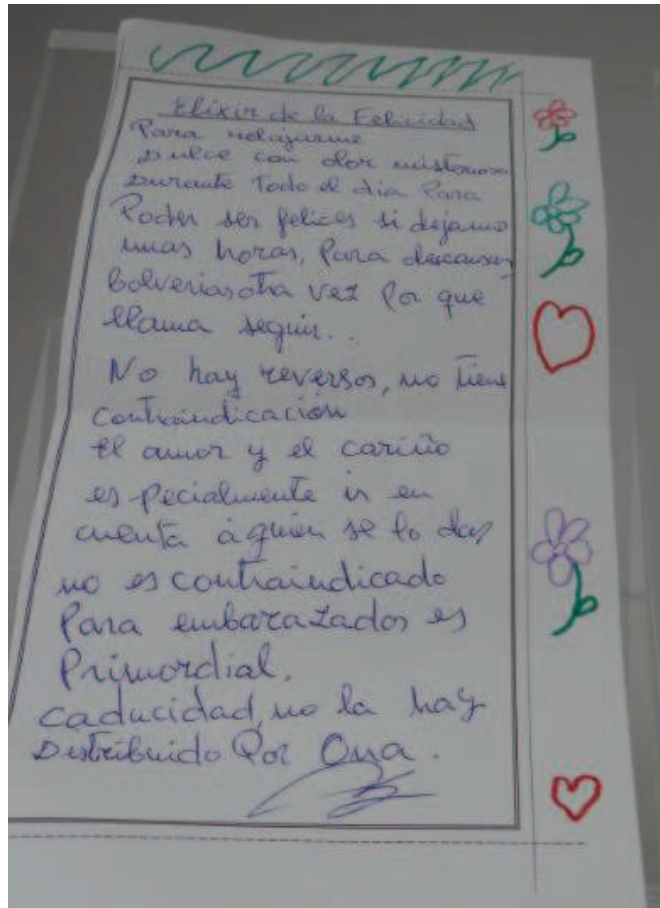
**Colocoloro**

Composició:

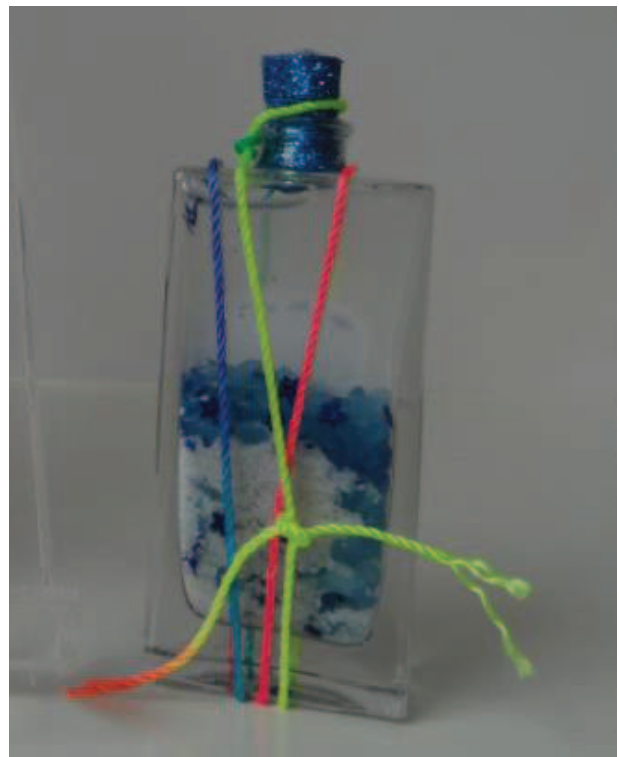
- Tu olor favorita.  
debes poner unas gotas con la esencia que mas te guste.
- Instrucciones de uso.  
Acercar la nariz a la boca de frasco  
Cerrar los ojos y recordar... recordar
- Elegir un color de lo que ven en el Frasco y ponerte una prenda de vestir con este color!  
¡buendía!



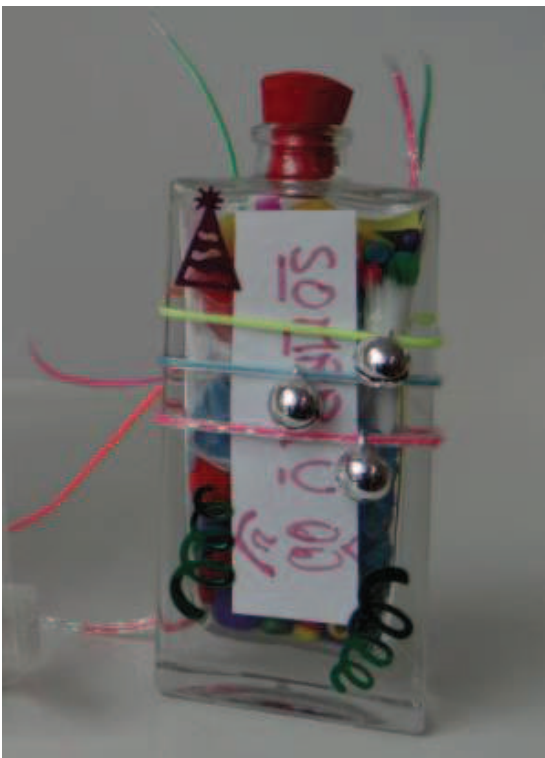




ELEXIR COLOR BLAU  
Aquest elixir de la  
FELICITAT, serveix  
per ser més FELIÇ.  
Auras de ber:  
- 2 cops a la setmana  
abans de anar a  
dormir, donar-li un  
parell de voltes  
i veuràs el que el  
dicoem les estrelles.  
Sempre funciona!!

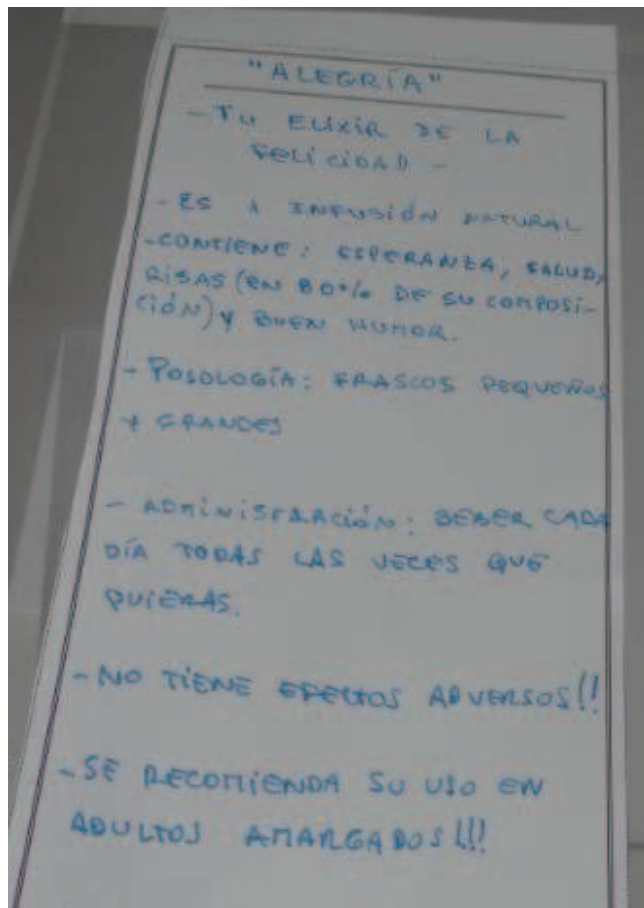


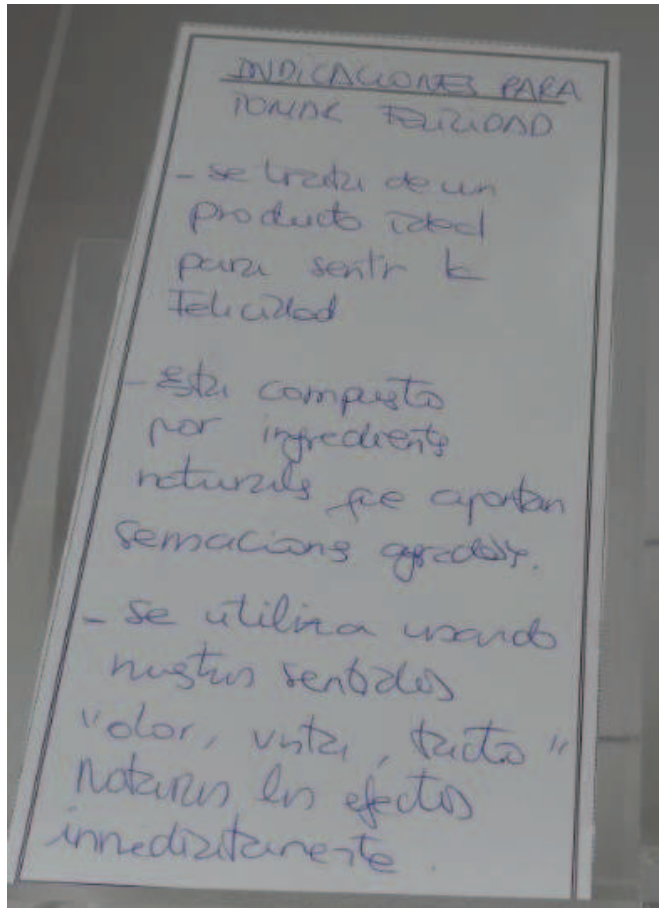
ELIXIR DE LA FELICITAT  
INDICACIONS PER PRENDRE  
- És un xarop (elixir) per aconseguir la "NOVA FELICITAT", una mica "LA TEVA FELICITAT".  
- És compost per:  
- graquets de galetes  
- fulles d'illussió.  
- palets d'imaginació y...  
- Allò que allò que a mi i a tu mes ens agrada.  
- Si preu mes del compte tingui per segur que haurà de deixar de pendre el xarop durant almenys la nova indicació del meu altre jo i tu.  
Distribuit per la Laboratons.  
- Botellings F.I.T.S.



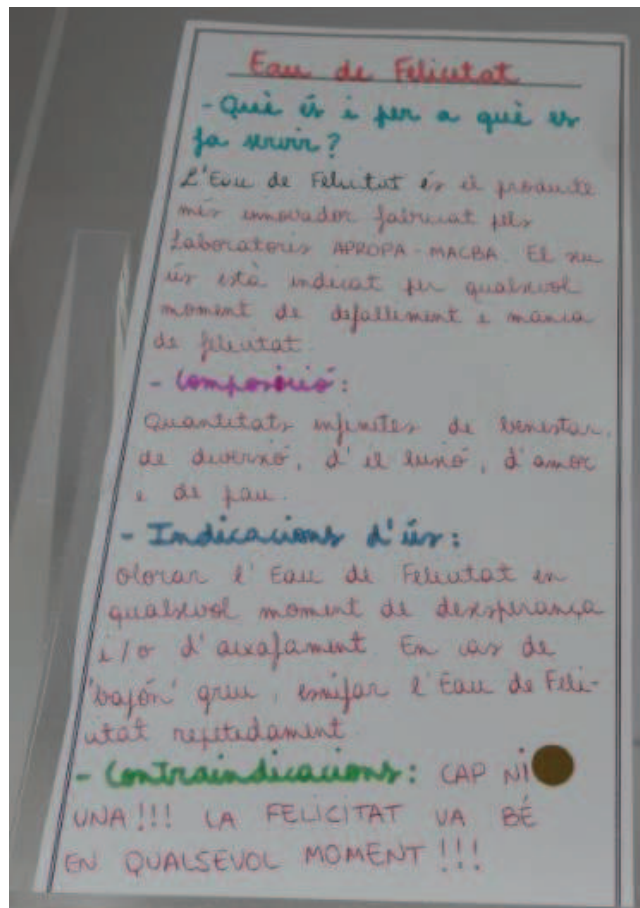
Elixir de la felicitat  
Aquesta elixir el pot prendre  
sempre que vulguis i  
necessitis retrobar-te  
de moments per sentir,  
emocionar-te i lliurar-te.  
Es compona de fragances  
totes naturals, tant  
naturals com la vida que  
t'envoltem i d'algunes  
petones per enamorar-te  
de tot això.

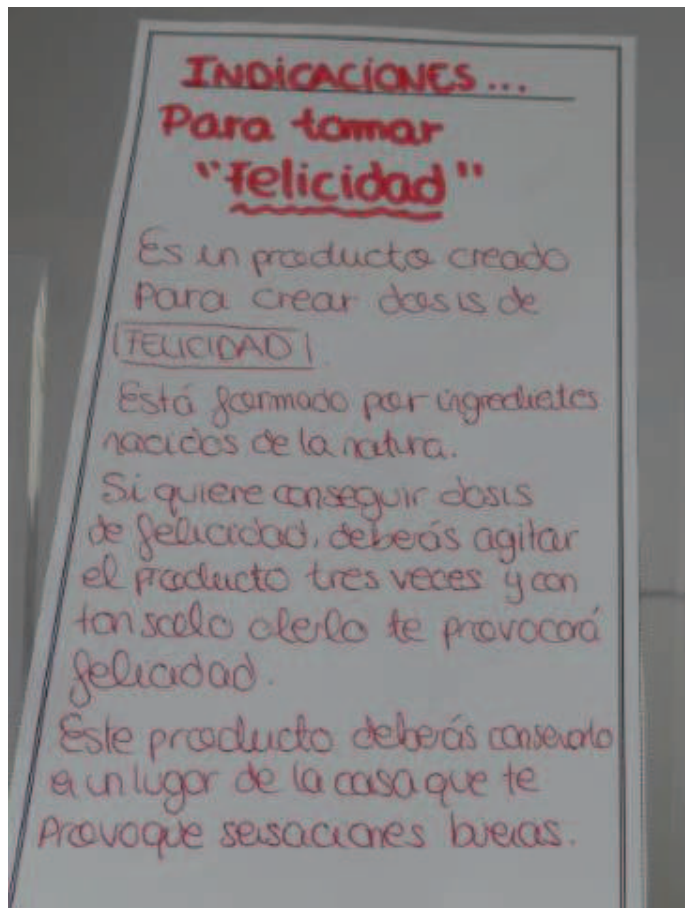










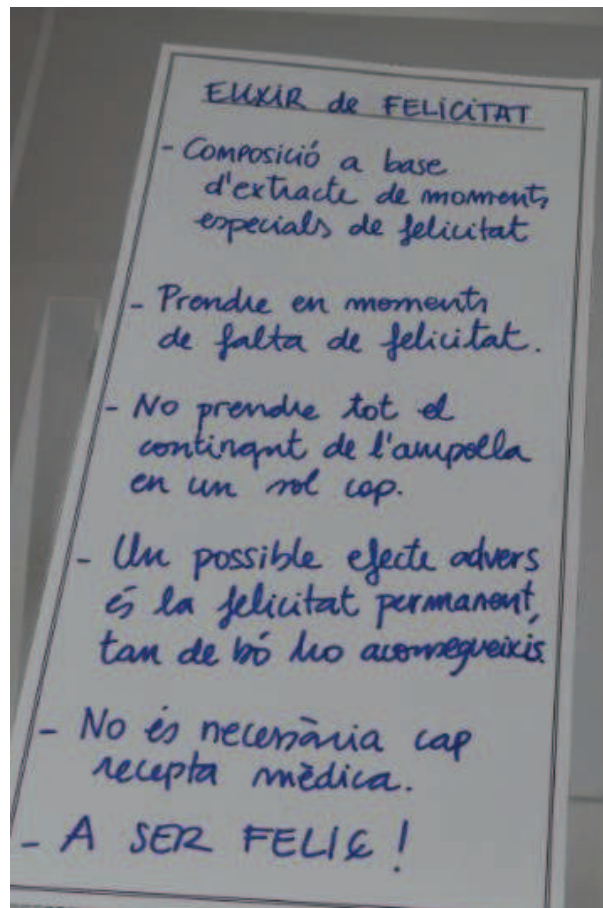


ELIXIR DEL RIVRE

PRENDRE E: PRECISA I  
QUI NO PRECISA RIURE?  
ES PREN MIRANT L'AMPOLLA  
A CONTRALLUM, QUAN MIRIS  
L'AMPOLLA I ELS COLORES HAS  
DE PENSAR EN COSES BONIQUES  
PER A TU, QUASCU TE  
LES SEVES, HAS DE PENSAR  
LES TEVES.

ADVEST ELIXIR ESTÀ COMPOST  
DE UN BON NÚBOL GROC  
QUE SEMPRE ET SERVIRÀ DE  
COIXI, UN BON LÍQUID QUE  
FERMENTA I S'ENTEN AMB  
EL TEMPS, PEDRES QUE  
REPRESENTEN LES COSES QUE  
TENEN A LA VIDA I PAPELS  
DE COLORES QUE FOM LES  
COSES BONIQUES QUE ENS FORMEN





**ELIXIR DE LA FELICIDAD**  
COMPOSICIÓN: 100% AMOR  
DEL BUENO  
\* Puede contener trozos  
de gomitas

**FORMA DE TOMA:**  
TOMAR A TUTIPIEN  
A CUALQUIR HORA  
EN CUALQUIER MOMENTO  
EN CUALQUIR LUGAR

**EFFECTOS SECUNDARIOS**  
FELICIDAD A TOPE  
EN TODAS NS FORMAS  
Y COLORES.

En caso de superar la dosis  
Recomendada ....  
**ENHORABUENA !!!**  
2016



Indicaciones para Tomar  
Tú

Composicion:  
Amor

En que momentos:  
Es apto para todos los  
momentos

Efectos secundario:  
Contagiar la felicidad

Caducidad:  
Sabado/21 del  
año que decides  
Tú



Fórmula de la Felicitat  
 Felicitat és una fórmula  
 que te permetrà desquitat  
 de un moment de  
 felicitat ràpida en un  
 de dos minuts  
 componen  $H_2O$  y vapor.  
 (la evaporació pot durar  
 entre un minut i dos).  
 Seu patolgia és unival:  
 principalment focaliza tu  
 camp de visió y miris  
 la estrella davant el temps  
 que consideres necessari ni  
 pensar en minuts o dies de  
 que no se t'opressa y la  
 claus. Cuida tu ment  
 una vegada, la joia de vida  
 haurà estat. ESTÁS VIVINT  
 FERA UN BREVE MOMENT

DE FELICIDAD.  
 Est dóna moltes epítets  
 d'avisos, no esbia y  
 no hay neces de  
 unclon curvica.  
 Si t'heu, presta pascal  
~~advisos~~ adicció... b  
 unons no es entropre-  
 cente... SES FELIZ!  
 ESTÁS VIVO Y... RESPIRO

==  
 ☺



FELICIT - JU

- Felicit - Ju és un individu de felicitat q-e es pot per servir a tots aces, tot hora.
- Com a ha de prendre felicit - Ju -thir, l'ampolla - gora un suspes tan ampli com el sig. possible
- Traigu - l. el tap mentre soste al cordillet negre.
- Estirei successivament del cordil mentre emet els sons JA - JE - Ji - JO - JU

és molt important allargar la JU tot el que pugui i en el to més agut possible.

Repetir un mínim de 3 vegades cada vegada i totes la que es necessita.

Sopir ampliamet abans i després de cada dosi.





Felixia

Es un tónico que sirve para mejorar el como estás.

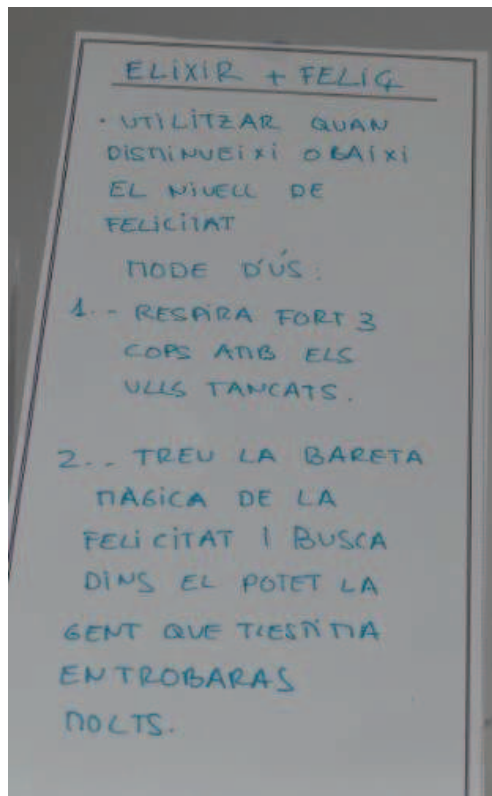
Composición: un poco de cada una de esas pequeñas cosas que existen en la cotidianidad.

Dosificación: Tómalo a pequeñas dosis y siempre que puedas. No genera dependencia.

No tiene efectos adversos  
Se puede combinar con cualquier otro producto.  
No caduca.

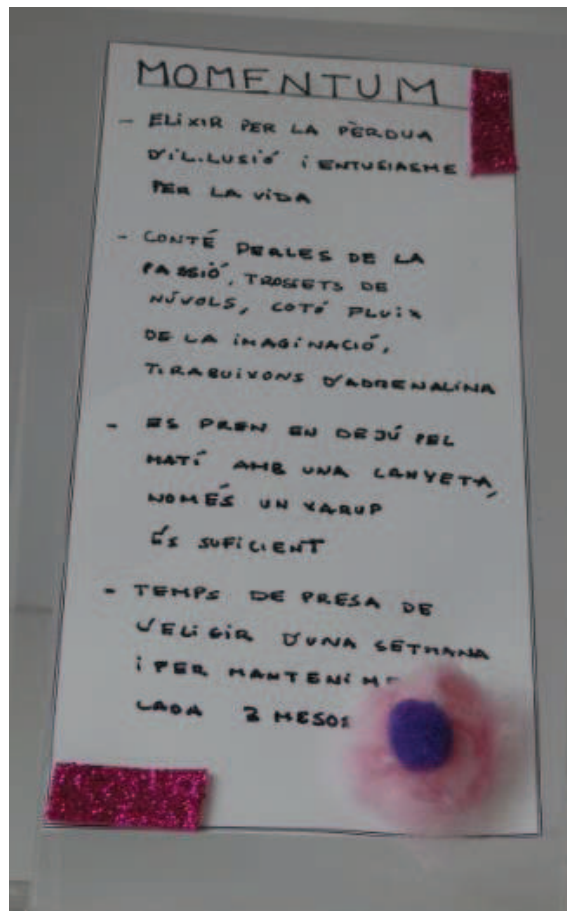
Distribuido x: amigos, seres queridos, el día a día, las vacaciones, los ratos propios, y la vida misma





Elixir de la Felicitat  
Pensat i elaborat  
per a TV: perquè només  
veure' l amb els ulls  
percebis els colors de  
la vida, dels més ●  
foscos als més clars,  
dels que més t'agraden ●  
als que no tant ●  
Conté petites dosis de ●  
materials naturals per ●  
fer-te sentir bé i ●  
relaxada; grans dosis ●  
d'alegria; molt i molt ●  
amor perquè et sentis ●  
acompanyada quan ●  
més ho necessitis





ELIXIR: TRANQUILITAT

INDICACIONS

SI UNLS SENTIR-TE  
RELAXAT I TRANQUIC DESPRES  
DE UNA DIA DE TREBALL

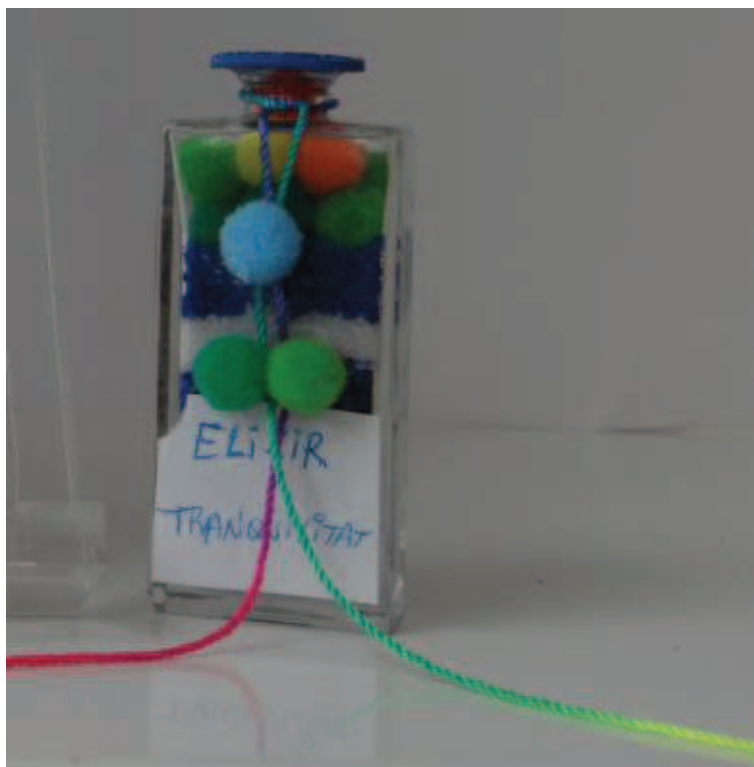
PREN VARS GUTETES (264)  
EN ME GUT D'AGUA ABAAS  
DANAR A DUTIR

ACUMANYAT DE LA TEIA  
MUSICA PREFERIDA. I RES-  
PIRA AMB CALMA.

NO ES CONEIX CAP CAS  
D'INTOMCACIO SI ET PASSA A  
TU: TRUCA AL TELEFON DE  
LA TEVA SOGRA (ELLA ES  
LA DISTRIBUIDORA)

POTS FER QUALSEVOG ACTIU-  
TAT QUE NO REQUEREIX  
AIXECAR-SE DEL LIT O SOPA.

CONSILLS: QUE NO HO DEIXIS  
DE RECOMANAR ALS ALTRES.



Elixer indicat per  
millorar el teu equilibri  
interior

- Compartit per: amor,  
la simplicitat de les  
constel·lacions, un trosset  
d'ore de Sant Martí i  
un collaret amb seta de  
confiança en cas d'emergència

- Posibles efectes adversos:  
Cap ni un

Si prens més del compte,  
millor per tu i si  
ho vols compartir amb  
les persones importants  
per tu ho faràs felices

---

EQUILIBRI



## ELIXIR de La FELICITAT

En contact amb la seva  
essència notaries en  
tu les propietats dels  
elements naturals que  
conté:

Flexibilitat i lleugeresa de  
l'aigua en l'ànima

Concixement i experiència  
eladrada com el pitit  
de sorra.

Fortalesa i perseverança  
com les pedres i rocs.

I tot, barrejat amb  
estima i amor.



**ELIXIR DE LA FELICIDAD**

Composició: <sup>mucho</sup> Amor,  
un paquito sueños para  
alcanzar las estrellas  
y todo lo esencial para  
ser feliz.

Posibles efectos adversos:  
excesiva felicidad,  
amor por la vida y  
las pequeñas cosas.

Posología: 1 gota al  
día.

Vaya con especial  
cuidado si; está  
rodeado de gente  
que le quiere y valora  
mucho.





# **Indicacions per prendre X**

(Aportació d'Elisenda Santasusagna)

**Què és X i per a què es fa servir:**

**Composició de X:**

**Com s'ha de prendre X:**

**No prengui X:**

**Possibles efectes adversos:**

**Ús d'altres productes:**

**Vagi especialment amb compte:**

**Embaràs:**

**Si pren més X del compte:**

**Si ha oblidat prendre X:**

**Caducitat:**

**Distribuït per:**

# CATÀLEG D'ELIXIRS











