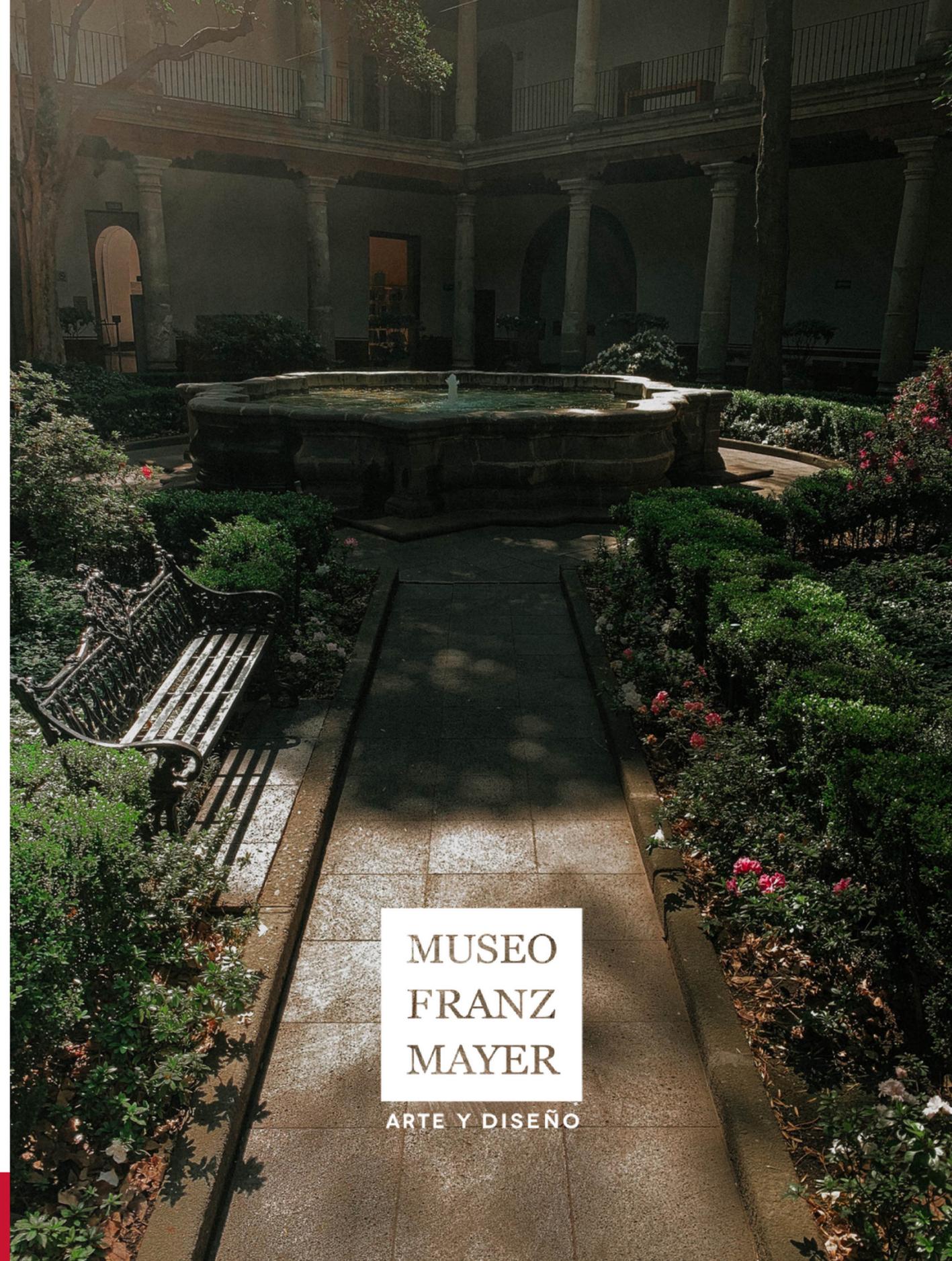


PROGRAMA

Arte y bienestar

AV. HIDALGO 45, CENTRO HISTÓRICO, CDMX.



MUSEO
FRANZ
MAYER

ARTE Y DISEÑO



ARTE Y BIENESTAR

Diversos estudios han demostrado que el arte transforma positivamente la vida de las personas, dotándola de bienestar y mejorando así su salud física, mental y emocional.

Visitar un museo, brinda la oportunidad de hacer una pausa, de tener un espacio para el encuentro y el reconocimiento, para descubrir nuevas posibilidades a través de la observación consciente, desarrollar el pensamiento creativo y mejorar la conectividad y comunicación en los equipos de trabajo.

Este programa ha sido creado para ofrecer un acercamiento con el arte: desde su observación y reflexión, hasta su creación e interpretación, **y tiene como objetivo promover el bienestar personal en beneficio del desempeño de equipos de trabajo al incrementar su creatividad, convivencia y productividad.**

EL ARTE Y SUS EFECTOS POSITIVOS A LA SALUD

La universidad de Westminster en Londres realizó un estudio en donde se comprobó que las personas que visitan un museo durante tan sólo 35 minutos, reducen significativamente sus niveles de cortisol, la hormona del estrés.

La OMS por su parte, ha desarrollado estudios sobre los efectos de las artes en la mejora de la salud y el bienestar, identificando su importancia y efecto en la prevención de enfermedades, la promoción de hábitos saludables y el tratamiento contra las enfermedades.

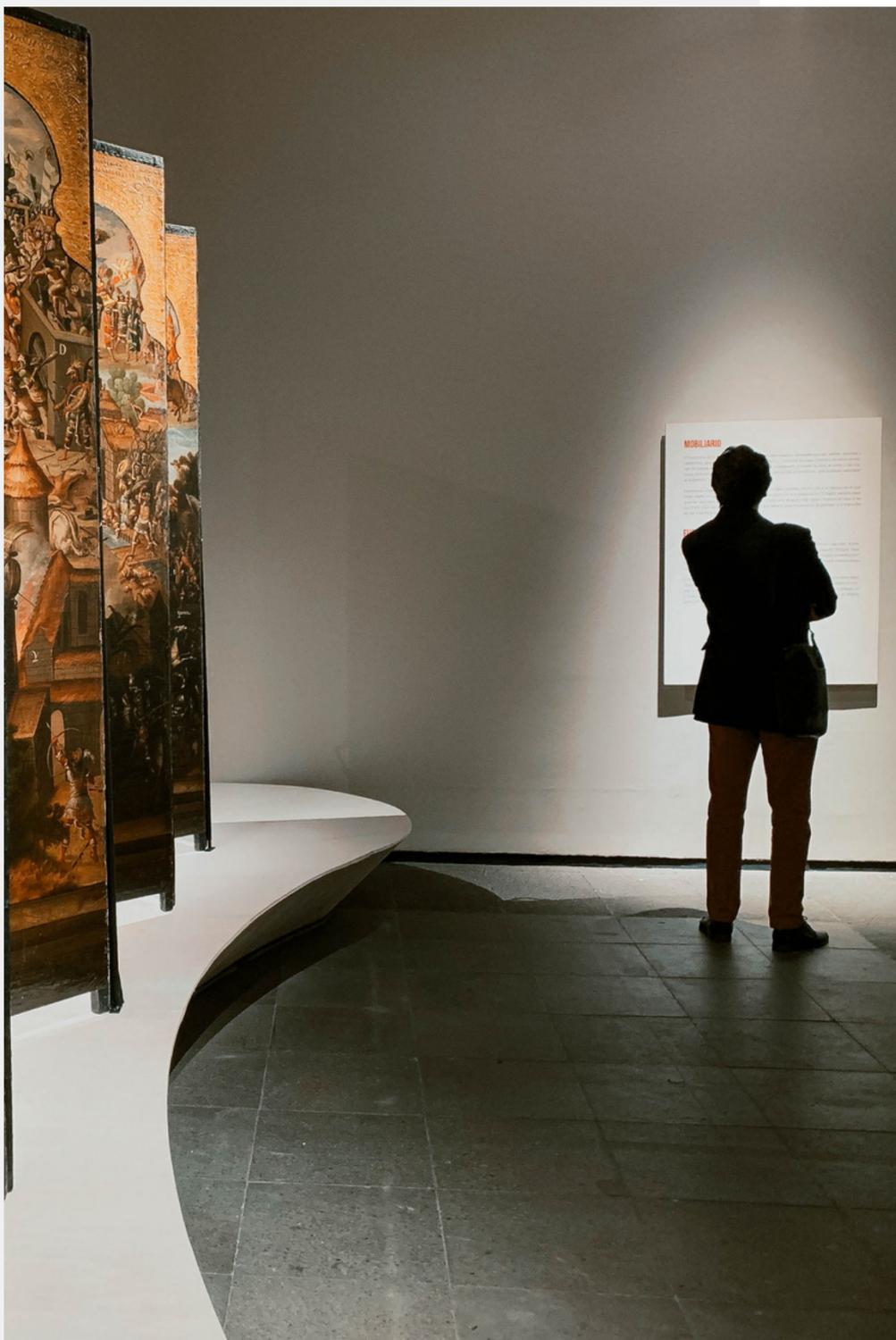
Éste y numerosos estudios más, han comprobado que, al convivir con el arte, se activan áreas del cerebro involucradas en el procesamiento de emociones y áreas que activan nuestro placer y sistema de recompensas.

Fuentes: Mic: "Science shows that art is having fantastic effects on our brain and bodies"

Thrive Global : "Want to bust stress? It is time you take interest in art"

WHO: "What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?, 2019"





BENEFICIOS ESPERADOS DEL PROGRAMA

La estructura del programa logrará un bienestar personal y colectivo, logrando así:

- Mejora de trabajo en equipo
- Disminución de estrés
- Consciencia de sí mismo Empatía
- Mejora de autoestima
- Reflexión
- Desarrollo de pensamiento creativo



DURACIÓN DEL PROGRAMA

- 1 sesión de 3 horas aprox.
- * Varía según el taller elegido.
- * Sesiones de día completo disponibles.

CANTIDAD DE PARTICIPANTES

Mínimo 15 participantes en el programa

GENERALES

SERVICIOS INCLUIDOS

- Facilitadores / Expertos en el tema
- Materiales para las actividades
- Espacios de trabajo
- Coffee break

SERVICIOS OPCIONALES

- Afiliación empresarial anual (incluye visitas ilimitadas al museo).
- Lunch Break.
- Kits de mercancía oficial del museo.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

	ACTIVIDAD	DURACIÓN	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	
10:00 am	Bienvenida: Claustro	Palabras de bienvenida	10 min	Se dará la bienvenida al grupo, explicando lo que sucederá en el transcurso del día.	Que los participantes se sientan cómodos y con apertura para participar en las actividades planeadas para ellos.
10:10 am	1ra parte: Salas de exposición	Descubriendo el arte	45 min	Recorrido guiado a la colección del museo, con especial atención a la obra que se utilizará para el taller de meditación.	Observar y descubrir, recuperar la capacidad de asombro, encontrar una nueva mirada y descubrir la mirada de los demás.
10:55 am	COFFEE BREAK (15 min)				
11:10 am	2da parte: Auditorio	Mirar la vida a través del arte	40 min	Interacción con una pieza de la colección, a través de la cuál se realizará una experiencia de mediación, interpretando y reflexionando cada elemento que la compone.	Lograr un estado de paz y bienestar a través del contacto, interpretación y reflexión del arte, propiciando así distintas conexiones cognitivas que fomenten la sensibilidad y el autoconocimiento.
11:50 am	3ra parte: Claustro	Electroespirógrafo: Creando y Construyendo	60 min	Crea diseños únicos llenos de color a través de un electro-espirógrafo construido por ti mismo.	Estimular la creatividad y la técnica de aprender haciendo.
12:50 pm	Cierre: Claustro	Despedida	10 min	Palabras de agradecimiento por parte del museo y entrega de afiliación empresarial (opcional con costo adicional).	Agradecer a los participantes e inspirarlos a integrar el arte y la cultura a su vida diaria, reconociéndolos como agentes transformadores de la sociedad y como factores indispensables para el bienestar.
1:00 pm	Duración Total:	3 hrs			

TALLERES DISPONIBLES



MASCARADA

Duración: 60 min

A partir del color y significado del arte popular, podrás crear una máscara de cartonería tradicional que represente tus sentimientos y emociones.



BRAZO NEUMÁTICO

Duración: 90 min

Desarrolla un brazo neumático capaz de moverse en 4 ejes y de sujetar objetos ligeros.



CREATIVIDAD EN BARRO

Duración: 90 min

Diseña una pieza utilitaria con barro fresco, inspirada en la colección de cerámica del Museo.
Con opción a piezas en fresco o con quema en horno de alta temperatura.



ELECTROESPIRÓGRAFO

Duración: 60 min

Crea diseños únicos llenos de color a través de un electro-espirógrafo construido por ti mismo.



IMPRESIÓN DE IDEAS

Duración: 60 min

Con inspiración en las piezas de la colección, podrás plasmar ideas e imágenes sobre un objeto decorativo.



LÁMPARA DE ACRÍLICO GRABADO

Duración: 60 min

Crea una lámpara en acrílico para tu escritorio, a través de la exploración y aplicación de técnicas de electrónica y grabado.

CUOTA DE RECUPERACIÓN

\$1,100 MXN por persona

M Í N I M O 1 5 P A R T I C I P A N T E S

SERVICIOS ADICIONALES*

Transforma el estilo de vida de tu equipo de trabajo incorporando el arte y la cultura a su vida diaria como detonadores de bienestar y armonía.

- **Afiliación empresarial o familiar** (Acceso ilimitado a museos, descuentos, visitas especiales, entre otros).
- **Lunch Break** (Permanencia voluntaria en el museo con comida incluida).
- **Kits de Mercancía Oficial del Museo** (Bolsas, libretas, plumas, tazas, entre otros).

* C O N C O S T O E X T R A





MUSEO
FRANZ
MAYER

ARTE Y DISEÑO

CONTACTO Y RESERVACIONES:

marthaperez@franzmayer.org.mx

Plan de Arte y Bienestar en Museo Franz Mayer