

# TRANSITAR OS ADENTROS

Estamos vivindo momentos singulares. Aquí comeza esta viaxe intergaláctica, cara unhas profundidades descoñecidas. Estás preparad@?

## INSTRUCCIÓN

### 1 • COMPLETAR OS DEBUXOS

É sinxelo. Non dubides da túa creatividade. Non van estar ben ou mal, simplemente topa o momento. O que fagas será perfecto.

### 2 • EMPREGAR TODOS OS SENTIDOS

Debuxa amodo, poñendo atención a todos os teus sentidos para esta viaxe insólita. Que arrecendos me acompañan? Que sons podo percibir? En que postura estou? Como é o que vivo agora?...

### 3 • COLOREAR

Despois de rematar cada debuxo colorea. Podes empregar calquera material e diferentes estilos, como sombreados, líneas, puntos, mesmo podes facer recortes co que teñas a man e pegalos por riba. Desfruta do proceso.

### 4 • NON TEÑO MATERIAIS!

Se non tes impresora convídote a copiar os debuxos ou reinterpretalos ao teu xeito. E se tampouco dispós de materiais para debuxar e colorear, podes facer as túas creacións con elementos que teñas na casa como plastilina, cordóns, macarróns, recortes ou o que se te ocurra. Tira da imaxinación! Fai foto e compártea.

### 5 • COMPARTES?

Encantaríame ver os resultados e as diferentes experiencias deste proceso creativo. Imos a crear xuntas, por iso precisamos coñecer outras visións para poder compartilo comigo podes etiquetarme por facebook ou instagram como @beatrizlarepa e/ou co cancelo #transitarlosadentros.

Tamén podes envialo a [hola@beatrizlarepa.com](mailto:hola@beatrizlarepa.com). Compartir, é parte do camiño.

**AGARDO QUE DESFRUTES DESTA TRÁNSITO. IMOS ALÓ!**

[ Grazas a **Suso de Teis**, autor desta tradución. ]