

Habendo un referente de clases de LANOTERAPIA no Concello de Lousame e coñecendo os beneficios que chegan a aportar este tipo de actividades para a saúde: relaxación, coordinación, integración social, fago a proposta para realizar un Curso destinado o Alumnado da UNED SENIOR no Concello de Paderne, titulado

“**Gurumiterapia**” : baseado no tratamento das lanas ou fíos, xunto con outros elementos decorativos, para a construción e elaboración de formas, bonecos, animais, incluso con personalización.



Moitos expertos destacan os beneficios de tarefas feitas coas mans, especialmente en persoas que sofren de estrés, depresión, migraña.



Compartir a opinión da compañeira-mestra de Lousame Socorro Vázquez, esta actividade podería servir, tanto en homes coma mulleres, para desconectar da vida cotidiá, melloren a súa motricidade e autoestima, estimulen a atención e favorezca a relaxación.

Aporto algunha das imaxes de traballos realizados; ademais pódense ver os meus traballos na páxina de Facebook : *Chusadas Feito a Man*. Algúns destes traballos serán contidos na actividade.

Dormilón



Unicornios



Destacar que tódolos traballos están feitos de maneira autodidacta, aportando numerosos ingredientes de imaxinación.

De este xeito tentareivos transmitir os meus coñecementos, a toda aquela persoa que estea interesada na actividade de Gurumiterapia.



Mestre: María Jesús Barral Pereiro natural de Velouzás (Tercio-Paderne)

GURUNITERAPIA