



HK

Helena Kavaliunas

Semana da Musculatura Invisível

www.helenakavaliunas.art.br

14

21

28

Atenção

Esse arquivo faz parte da experiência:
“Semana da Musculatura” Invisível da
artista visual, Helena Kavaliunas.

Está disponível no site:
www.helenakavaliunas.art.br

Para acessar a página
clique no ícone abaixo:



Músculo da Criatividade Silenciosa

Frase-provocação:

"Toda criação nasce do vazio. E o vazio precisa de espaço."

Reflexão do dia:

Você permite que o silêncio entre no seu dia? Ou vive no excesso de estímulos?

Micro exercício



Reserve 5 minutos hoje para não fazer nada. Sem celular. Sem estímulo.

Apenas fique. Respire. Deixe vir. Se quiser, anote o que surgir depois.