



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 Autorização Interna

Frase-provocação:

"O artista não pede permissão para criar.
E você?"

Reflexão do dia:

Que ideia, impulso ou expressão você tem
reprimido por medo de julgamento?

Micro exercício

Escolha um gesto de criação
espontânea: escrever um texto,
desenhar algo tosco, cantar
baixinho, se vestir de um jeito
diferente, propor uma ideia
fora da curva.

Não precisa mostrar pra ninguém.
Só faça. Você se autorizou.

