

semesta
akademi

Kamu



Lebih Dari Itu

Mindfulness Series

Art Journaling

The Simple Act to Paint Your Everyday Feelings

Course ini melatih individu dalam mengenali diri sendiri melalui kegiatan melukis atau menggambar. Kegiatan-kegiatan tersebut bukan skill untuk menunjang perkembangan karir, melainkan wadah untuk mengeksplor sisi emosi manusia, menjadi saluran ekspresi untuk menjaga kesehatan mental, serta sebagai cara untuk menanggulangi konflik internal.

12 November 2022

Harga Kelas

Rp499.500,-*

*Harga sudah termasuk pajak

Benefit Kelas

Art journal, gouache paint, workbook, journal template,
refreshed mind & mindful state.

Informasi selengkapnya kunjungi:
semestaakademi.com/mindfulness-series

atau hubungi:
hello@semestaakademi.com
0813-1471-7073 (Minsta)

Acting Exercise

Acting Exercises for Emotional Well-Being

Program ini melatih individu dalam mengolah emosi melalui metode acting, singing, dan movement. Posisi metode-metode tersebut di sini bukan skill untuk menunjang perkembangan karir, melainkan wadah untuk mengeksplor sisi emosi manusia, menjadi saluran ekspresi untuk menjaga kesehatan mental, serta sebagai cara untuk menanggulangi konflik internal.

To be announced

Harga Kelas

Rp499.500,-*

*Harga sudah termasuk pajak

Benefit Kelas

Word of the day, better empathy skill, cara mengolah emosi, workbook, journal template, refreshed mind & mindful state.

Informasi selengkapnya kunjungi:
semestaakademi.com/mindfulness-series

atau hubungi:
hello@semestaakademi.com
0813-1471-7073 (Minsta)

Pottery

Sculpting Time and The Art of Slowing Down

Tembikar bisa dibilang merupakan kebalikan dari hustle culture atau gaya hidup penuh hiruk-pikuk yang seringkali kita jalani. Prosesnya pelan, membutuhkan konsentrasi yang dalam, dan yang terpenting, menghadirkan suasana yang amat santai. Kamu dapat melupakan sejenak keriuhan dunia luar untuk fokus membentuk sebuah objek dengan tanah liat. Faktor ini lah yang menjadikan Tembikar memiliki sifat yang terapeutik, cocok untuk meditasi.

To be announced

Harga Kelas

To be announced

Benefit Kelas

Keramik buatanmu, experiencing "The Flow", ketenangan batin, workbook, journal template, refreshed mind & mindful state.

Informasi selengkapnya kunjungi:
semestaakademi.com/mindfulness-series

atau hubungi:
hello@semestaakademi.com
0813-1471-7073 (Minsta)

Tentang Partner

Bartega

Bartega pertama kali diluncurkan pada tahun 2017, dengan kegiatan yang berfokus pada penyelenggaraan acara melukis sosial dan bertema seni. Salah satu event Bartega yang populer adalah "Paint and Sip", sebuah aktivitas yang menggabungkan tutorial melukis sambil mencicip wine. Saat ini Bartega dapat ditemukan di Jakarta, Surabaya, dan Bali.

Temam

Teater Musikal Nusantara (TEMAN) adalah kelompok teater profesional Indonesia yang, sejak dibentuk tahun 2018, telah memproduksi banyak pertunjukan. Beberapa di antaranya adalah GIE (teater musikal, 2022), SITI NURBAYA (serial musikal, 2021), RARA J (film pendek musikal, 2020), dan masih banyak lagi. TEMAN juga pernah mengadakan pertunjukan-pertunjukan Broadway terkenal seperti "Into The Woods" (Teater Salihara) dan "HAIRSPRAY - The Broadway Musical" (Ciputra Artpreneur Theatre), yang keduanya diproduksi secara resmi untuk pertama kalinya di Indonesia.

Kami juga menyediakan
sesi-sesi Mindfulness Series
dalam bentuk in-house training
untuk perusahaan.

Silakan hubungi email
atau nomor berikut untuk
informasi lebih jauh:



Audhy
audhy.ananda@semestaakademi.com
0821-5019-4405