

Colorati la vita!

LABORATORIO DI PSICOLOGIA CREATIVA

Il processo creativo messo in atto nel “fare arte” produce benessere, salute e migliora la qualità della vita.

Se hai voglia di trovare un modo creativo per esprimere le tue emozioni, se hai voglia di conoscerti di più, di dedicare un po' di tempo a te stesso ... Iscriviti!1

Il laboratorio è rivolto a tutti coloro che cercano uno spunto di riflessione su se stessi, nella propria vita relazionale, lavorativa e privata.



L'obiettivo degli incontri (due) sarà quello di scoprire un modo nuovo, quello artistico, di gestire le proprie emozioni, di fare il punto riguardo dove si è nella propria vita, a liberare l'immaginazione e a sperimentare con consapevolezza il percorso di un maggiore equilibrio e di una conoscenza più profonda di sé.

Tutto questo attraverso la colorazione e realizzazione di un "Mandala" , disegni di origine tibetana, che facilitano il rilassamento e la meditazione, aiutando a focalizzarci su quello che c'è, nel qui e ora, senza perdere la testa in cose che c'erano e non ci sono più, o che ci saranno e quindi non sono ancora. Il "Mandala" è strumento di espressione e autoesplorazione, tende a portarci al nostro centro, a attingere forza da esso, a gestire i confini, ad accettare quelli fondamentali, ma anche strutturare liberamente lo spazio al loro interno, ci aiuta a integrare le esperienze, a concentrarci rimanendo rilassati.

Numero minimo partecipanti: 5

Costo del laboratorio: 50 Euro, di cui 10 Euro all'iscrizione
Il costo è comprensivo dei materiali utilizzati (matite, pennarelli, pastelli, acquerelli, fogli bianchi, ecc.)

Il Laboratorio si terrà presso lo Studio Carisma, in Via Ruffano, Casarano

Info e prenotazioni: dr.ssa Adriana Vallone (psicologa)

cell. 3473427962