

creatiVità

Viaggio alla scoperta dell'artista che vive in ognuno di noi



Stage di Biodanza, Mindfulness e Arteterapia con Alessandra Marra e Sonia Ranza

*"L'arte non riproduce ciò che è visibile,
ma rende visibile ciò che non lo è"*

Paul Klee

Creare non è un lusso per pochi eletti: ogni persona ha in sé un artista nascosto ed è capace di autopoiesi, di donare forma e senso alla propria Vita. Per farlo è importante riconoscere la nostra integrità, dando voce, attraverso strumenti diversi dalla parola, alla nostra essenza e al sommerso che di quell'essenza è parte integrante e troppo spesso silente.

Grazie al connubio fra Biodanza, Mindfulness e Arteterapia, vivremo la possibilità di entrare in contatto intimo con i preziosi contenuti del nostro mondo interno e di tradurli grazie a strumenti semplici, immediati, autentici, che non lasciano vie di fuga. Il movimento emozionante, la presenza del gruppo, la musica, il colore, le immagini, l'argilla sosterranno il processo creativo individuale e ci aiuteranno a dischiudere insieme, con delicata meraviglia, lo scrigno delle nostre potenzialità nascoste e delle nostre visioni per riscoprirci più ricchi, più veri, più consapevoli della nostra bellezza.



Quando Domenica 12 febbraio 2023 dalle 15.00 alle 18.00

Con chi

Alessandra Marra, laureata in filosofia e psicologa clinica, insegnante tutor e didatta di Biodanza, Mindfulness Teacher, terapeuta CFT, formatrice.



Sonia Ranza, artista, grafica, specializzata in arteterapia, conduce incontri individuali e di gruppo con adulti, adolescenti e bambini.

Strumenti utilizzati

***Biodanza** è un sistema per lo sviluppo armonico della persona, finalizzato a sostenere la capacità di ogni individuo di vivere pienamente il presente, con consapevolezza, imparando a ristabilire un sano equilibrio psicofisico, scoprendo i propri potenziali inespressi e riuscendo a dar vita ai suoi sogni. Biodanza non prevede attitudini particolari né l'apprendimento di tecniche; è adatta a tutte le età e a tutti i generi.*

***Arteterapia** è un percorso liberatorio, creativo e riabilitativo che utilizza il linguaggio visivo per sostenere il processo evolutivo della persona. Nell'arteterapia l'arte è una costruzione psichica; i contenuti che provengono dal profondo prendono forma grazie a strumenti diversi dalla parola e trasmettono messaggi simbolici che restituiscono alla persona informazioni preziose per la sua integrazione e la sua crescita consapevole.*

***Mindfulness** è la capacità di vivere il momento presente stando in contatto intenzionale con quello che accade, mentre accade, qualsiasi cosa sia. La qualità dell'attenzione che si porta ai propri stati interni o è determinante: gentilezza, curiosità, accoglienza sostengono un atteggiamento compassionevole che supporta e alimenta il processo di consapevolezza.*

Dove Alla Schola, Centro Polifunzionale per la Formazione di Sé, in via Maroni 13 a Morosolo Casciago - VA



Costi € 50 inclusi i materiali per i laboratori di arteterapia.

Da sapere: abbigliamento comodo, a strati e calze antiscivolo.
Portare un cuscino, un materassino, una copertina.

[Per info e prenotazioni 3288721571 o 3355737257 alemarra@libero.it studioranza@libero.it](mailto:alemarra@libero.it)