

ACQUERELLO ASTRATTO & MANDALA: IL CONNUBIO PER CALMARE LO STRESS



Questo è un percorso di acquerello astratto e mandala per adulti adatto a tutti, **PRINCIPIANTI e NON**; adatto anche a chi non sa come si usa e non sa disegnare, in quanto tecnica astratta.

Questa metodologia aiuta la persona a entrare dentro di sé, attraverso il mandala, e far tacere la mente, mentre si esprime liberamente, facendo sciogliere il colore in acqua, riportando alla luce la giocosità insita del proprio bambino interiore, molto spesso castigato e silenziato da un adulto troppo stressato e indaffarato per ascoltarlo!

PAROLA D'ORDINE : DIVERTIMENTO e RELAX !!!



7 INCONTRI
ogni Mercoledì
dalle 20:30 alle 22:00
INIZIO 6/11/2024
Minimo 8 iscritti
Quota € 90,00

MATERIALE DA PORTARE

- * Acquerelli base (minimo 12 colori)
- * Album fogli A4 per acquerello grammatura **300gr** (cellulosa)
- * 2 pennelli pelo sintetico a punta n.6 e n.10
- * Panno in stoffa o scottex
- * Piattino per acquerello in plastica
- * 2 contenitori vetro (tipo marmellata 250gr)
- * matita - gomma - temperino - compasso

COSA E' IL MANDALA

La parola mandala, in sanscrito indiano, significa "**cerchio sacro**".

I mandala, secondo la tradizione orientale, sono una rappresentazione dell'universo. Quando siamo noi a disegnarlo e a colorarlo, ecco che la nostra opera diventa una rappresentazione del nostro mondo interiore e del nostro stato d'animo in quel momento.

Si dice che disegnare un mandala sia come fare una meditazione attiva perché, colorandolo, ci riporta al nostro centro, alla nostra pace interiore! Allo stesso tempo facciamo uscire, attraverso il gesto meccanico della mano che colora, ciò che tratteniamo dentro, che non ci serve più, dai pensieri alle emozioni che ci stressano e appesantiscono!

Quindi diventa una meravigliosa scoperta di noi e una grande liberazione!

A cura di Natascia Sacchetti
Coach motivazionale olistico
Naturopata
Arteterapeuta



ASSOCIAZIONE ALIGHIERI APS
Sede legale: Via Ronco, 10
Sede operativa: Via Quarto del Milla, 175
47522 Cesena (FC)
c.f. 90039180402 - p.i. 04534320405
associazionealighieri@yahoo.it
www.associazionealighieri.it
fb: associazione culturale dante alighieri
Instagram: associazione alighieri aps
tel. 0547 330678 - cell. 340 5562024

Per informazioni e iscrizioni contattare (dal lunedì al venerdì, dalle ore 9 alle 12)
Associazione Alighieri APS 0547 330678 oppure 340 5562024
associazionealighieri@yahoo.it