

LA RICERCA DELLE CHIAVI DEL BENESSERE

*“Esistono procedimenti magici
che aboliscono le distanze di spazio e tempo: le emozioni.”*

Simone De Beauvoir

Gli incontri comprendono due ambiti distinti ma collegati tra loro nell'integrarsi nel titolo del corso stesso.

- **Riflessione guidata ed esercizi in base ai temi:**

Le caratteristiche psicologiche della gioia.

Essere empatici con se stessi e con gli altri

Lasciare il passato nel passato

La dipendenza affettiva nelle relazioni

Quale rapporto tra famiglia d'origine e le giovani coppie

- **Viaggio con gli impressionisti.**

Impressione ed Espressione con il colore e la luce delle emozioni

Il laboratorio, attraverso la visione di immagini, filmati, e letture di testi e con l'espressione delle emozioni attraverso il disegno e il racconto vuole condurre ad una maggior conoscenza di se stessi ponendo l'attenzione sulle proprie emozioni impresse ed espresse dandogli colore e luce. L'obiettivo è la realizzazione anche di un dipinto "impressionista" di gruppo sia iniziale che conclusivo del corso. Impressioni come espressionismo, lettura delle nostre emozioni visionando dipinti di pittori impressionisti attraverso anche la loro storia personale.

Im-PRESSIONE

Dipingere le proprie emozioni in modo diverso dal passato come hanno intuito i pittori impressionisti. Capire e cambiare le proprie impressioni in modo positivo dando luce e colore al proprio mondo interiore.

Es-PRESSIONE

Dare spazio, apertura, liberare le proprie emozioni, non avere paura, liberiamo la gioia.

La-PRESSIONE

L'esempio degli elementi vitali: l'acqua. Usare la forza della pressione come vitalità e trasformazione, l'esempio dell'acqua

La-PRESSIONE

L'esempio degli elementi vitali: l'aria.

All'aria aperta come i pittori impressionisti per dare spazio e respiro a noi stessi e per cogliere il percettibile e l'impercettibile soffio della vita (appuntamento in un parco vicino alla scuola).

La Com-PRESSIONE

Liberarsi dai pesi attraverso la comprensione di noi stessi e degli altri

SIAMO GLI ARTISTI DI NOI STESSI

Vedersi allo specchio e sorridere di noi stessi, pennellare di colori e di luce la nostra immagine.



Docenti	STEFANIA MAGGETTO - MAURIZIO SANVITO	
Programma delle lezioni	Quindicinale (11 incontri)	
Giorno e orario	Venerdì - 10,15/11,30	
Date mensili		
Novembre 08 - 22	Dicembre 06	Gennaio 10 - 24
Febbraio 07 - 21	Marzo 06 - 20	Aprile 03 - 24