

MANDALI – AMO

Il mandala, dal sanscrito "cerchio", è un disegno geometrico sacro che rappresenta l'universo e il nostro mondo interiore. Viene usato tradizionalmente in diverse culture spirituali come strumento di meditazione. Ci avvicineremo a questo mondo come crescita personale, per cui non è necessario possedere conoscenze tecniche ma solo lasciarsi guidare dal piacere del fare e dello scoprire.

Creare un mandala è un'attività che può portare benefici a livello emotivo, mentale e spirituale, offrendo uno spazio di espressione, rilassamento e di connessione con il sé.

Stimola la creatività e l'immaginazione, in uno spazio sacro creativo per sperimentare ed esprimere la propria unicità.

Gli obiettivi del corso sono quindi

- **Promuovere la consapevolezza di sé e l'espressione delle proprie emozioni attraverso la creazione personale del mandala**
- **Stimolare la creatività e l'immaginazione**
- **Favorire il rilassamento e la riduzione dello stress**
- **Creare uno spazio di condivisione e socializzazione**
- **Valorizzare le risorse interiori e la saggezza dell'età**



Durante ogni incontro faremo un mandala personale

- **Mandala del nome**
- **Mandala della leggerezza**
- **Mandala e natura**
- **Mandala della saggezza interiore**
- **Mandala dei ricordi**
- **Mandala dei desideri**

Materiale

Carta di diverse dimensioni e grammature

Matite colorate, pastelli,

Pennarelli, acquerelli

Riviste

Colla stick, forbici

Compassi, righelli,

Materiali naturali (fiori secchi, foglie, piccoli pezzetti di legno)



Il corso prevede massimo 10 iscritti.

Docente	ELEONORA CORRIAS			
Programma	Settimanale	7 Incontri	Mercoledì	15,00/16,30
Date	Nov. 5,12,19,26	Dic. 3,10,17		