

COLORE E BENESSERE

Prof. Paola Grappi

LEZIONI: ore 10 – 12

Lunedì 07.10.2024

Lunedì 14.10.2024

Lunedì 21.10.2024

Lunedì 28.10.2024

Lunedì 04.11.2024

Lunedì 11.11.2024

Lunedì 18.11.2024

Lunedì 25.11.2024

Contributo € 90,00

Le lezioni si terranno in

Via Cardinal Morone 35

AULA ARTE

LA VIA DEL BENESSERE ATTRAVERSO IL COLORE

Ciclo di 3 percorsi da 8 incontri ciascuno che ci permetterà di:

- esplorare il mondo del colore e aprirci alla nostra parte creativa
- riattivare aspetti emozionali e capacità bloccate
- aprirci ad una maggiore consapevolezza e conoscenza di noi stessi
- apprendere tecniche di base e intuitive per ritrovare benessere psico-fisico-emozionale e migliorare la nostra vita in modo globale.

Nel ciclo di questi 3 percorsi partiremo dalla sperimentazione spontanea guidata con tecniche di pittura intuitiva, per poi addentrarci nel mondo del colore come via per il benessere ed arrivare a scoprire i significati profondi e psico-emozionali del colore, imparando così a tradurre le scelte cromatiche come manifestazioni dell'essere.

I 3 corsi possono essere svolti anche separatamente, ma sono stati studiati con una sequenza specifica atta alla stimolazione della creatività bloccata e solo in seguito dell'apprendimento concettuale e, nel loro insieme, forniscono una conoscenza del colore molto approfondita, frutto di anni di lavoro per riunirle in un percorso esperienziale e formativo utile sia a chi è interessato agli aspetti

creativi, a chi desidera approcciarsi all'arte senza avere particolari conoscenze o dimestichezza ma anche a chi è interessato agli aspetti più psicologici, interiori e legati al benessere della persona.

Sicuramente un percorso mirato a ritrovare benessere e a liberare la nostra creatività, stimolando consapevolezza e crescita interiore!

- o **Materiali da portare:** Colori a tempera o acrilici che comprendano tutti i colori elencati (inclusi Oro, Argento e Perla), Album da disegno ruvido formato A3, Pennelli di varie misure, Bicchiere per l'acqua, Carta assorbente, un quadernone, Penna, Pastelli, Matite colorate Pennarelli, Acquarelli (per il secondo corso)

COLORI ED EMOZIONI

Impariamo ad esprimerci liberamente attraverso colori e parole

Il corso si propone l'esplorazione del mondo del colore addentrandoci nella sperimentazione pittorica, attraverso laboratori di pittura con un accompagnamento musicale, unita all'esperienza olfattiva, all'uso della parola e della scrittura creativa per la liberazione espressiva, al fine di dare vita al racconto del proprio viaggio interiore.

In questa fase verrà permesso al nostro essere più profondo di liberarsi da condizionamenti e concetti mentali, aprendo le porte più istintive della nostra natura più vera, per permettere ai nostri talenti trattenuti di emergere e portarci quanto di più bello e naturale sia in noi.

È un vero e proprio percorso di liberazione e benessere!

1° INCONTRO:

Il primo incontro prevede la parte più teorica.

Esploreremo nel dettaglio ciò che andremo a sviluppare durante tutto il percorso, per comprendere i processi che metteremo in pratica nelle lezioni a seguire.

- La creatività e la sua importanza
- Cervello destro e cervello sinistro
- La creatività come metodo per cambiare la nostra vita e realizzare i nostri progetti ed i nostri sogni
- Le gabbie mentali ed i condizionamenti
- Individuare i blocchi per liberarci da ciò che ci limita
- I colori ed i loro aspetti collegati alla persona ed al benessere
- Come fare tutto questo grazie al colore
- Cosa ti racconta ciascun colore di te?

2° INCONTRO: IL ROSSO, IL ROSA, IL NERO ED IL MARRONE

3° INCONTRO: L'ARANCIONE ED IL CORALLO

4° INCONTRO: IL GIALLO E L'ORO

5° INCONTRO: IL VERDE E L'OLIVA

6° INCONTRO: IL BLU, L'AZZURRO E IL TURCHESE

7° INCONTRO: IL VIOLA

8° INCONTRO: IL MAGENTA, L'ARGENTO, IL COLOR PERLA

COLORE E BENESSERE

Prof. Paola Grappi

LEZIONI: ore 10 – 12

Lunedì 13.01.2025

Lunedì 20.01.2025

Lunedì 27.01.2025

Lunedì 03.02.2025

Lunedì 10.02.2025

Lunedì 17.02.2025

Lunedì 24.02.2025

Lunedì 03.03.2025

Contributo € 90,00

Le lezioni si terranno in

Via Cardinal Morone 35

AULA ARTE

“COLORE E BENESSERE”

La potenza del colore

Il corso si propone di aiutarci a comprendere come il nostro benessere sia collegato al mondo del colore, contemplando quegli aspetti che fanno parte della visione olistica (da holos = tutto) che riconosce il nostro sistema come una totalità d'insieme e non come parti separate che entrano in disarmonia casualmente. Conoscere questi aspetti è un passo fondamentale per prenderci cura di noi stessi, imparando ad ascoltare segnali e informazioni del corpo e utilizzando il colore ma anche il suono, la voce, l'olfatto e la creatività come vie di supporto e miglioramento globale. Questo percorso sarà particolarmente incentrato sul benessere anche attraverso momenti dedicati alla meditazione.

1° incontro Sperimentazione con strumenti musicali per il benessere - Il benessere da un punto di vista energetico e olistico - Musica, suoni, Voce, colori ed effetti sul nostro organismo **2° incontro** - Gli oli essenziali e gli effetti sul corpo: liberazione delle percezioni olfattive - I 3 livelli dell'essere - Circolazione energetica **3° incontro** - I 3 chakra superiori- Meditazione di apertura creativa - Laboratorio di pittura ad acquarello per il benessere, per l'equilibrio, per la stimolazione della creatività **4° incontro** - Tecniche di respirazione per il benessere - Laboratorio di pittura ad acquerello per l'apertura e l'equilibrio per il bilanciamento dello spazio interiore ed esteriore **5° incontro** - I 3 chakra inferiori - Laboratorio di pittura ad acquarello per il benessere e l'autostima **6° incontro** - Esercizi per percepire le energie sottili e per l'autotrattamento ed il trattamento - Musiche per il benessere **7° incontro** - I campi energetici del corpo e la loro influenza sulla nostra vita - Alimentazione e colori **8° incontro** - La forma energetica originale ed il suo ripristino - Esercizi di autoanalisi - Autotrattamento completo di riequilibrio energetico.

Per le informazioni generali leggere la descrizione del laboratorio al 1° bimestre

COLORE E BENESSERE

Prof. Paola Grappi

LEZIONI: ore 10 – 12

Lunedì 17.03.2025

Lunedì 24.03.2025

Lunedì 31.03.2025

Lunedì 07.04.2025

Lunedì 14.04.2025

Lunedì 28.04.2025

Lunedì 05.05.2025

Lunedì 12.05.2025

Contributo € 90,00

Le lezioni si terranno in

Via Cardinal Morone 35

AULA ARTE

IL LINGUAGGIO SIMBOLICO DEL COLORE

Si propone l'esplorazione del colore addentrando nei suoi significati simbolici, unitamente alla sperimentazione pittorica, per sentirne la valenza e gli effetti. Ogni colore vibra ad una frequenza specifica e, nel nostro corpo, ha collegamenti con emozioni, concetti esistenziali e idee, virtù e blocchi. Conoscere queste valenze può aiutarci, attraverso la pittura, così come attraverso l'uso quotidiano del colore, a generare miglioramenti nella nostra vita. Impareremo a leggere il colore e ad interpretarlo in una lettura per comprendere cosa si sta svolgendo dentro di noi, per riconoscere i nostri moti interiori grazie al linguaggio intuitivo e primordiale del colore. Il corso sarà particolarmente utile per chi desidera approcciarsi al mondo del colore e alla creatività o che vorrebbe aprirsi al mondo dell'arte liberando la parte più istintiva.

1° INCONTRO: Esploriamo gli aspetti principali che fanno parte della decodifica del colore, per comprendere come le nostre scelte cromatiche siano il riflesso della nostra visione del mondo e della vita e come, grazie ai colori, abbiamo la possibilità di migliorarci e di ampliare la nostra visione esistenziale.

2° INCONTRO: I COLORI PRIMARI Sperimentazioni pratiche con il colore e la pittura libera e creativa ed esplorazione delle tematiche dei colori primari

3° INCONTRO: I COLORI SECONDARI Sperimentazioni pratiche con il colore e la pittura libera e creativa ed esplorazione delle tematiche dei colori secondari

4° INCONTRO: I COLORI TERZIARI Sperimentazioni pratiche con il colore e la pittura libera e creativa ed esplorazione delle tematiche dei colori terziari

5° INCONTRO: Il Bianco e il Nero, Luce e Ombra, Come si abbinano ai colori ed al loro significato

6° INCONTRO: L'Oro e L'Argento, Energia Maschile ed Energia Femminile a livello simbolico-energetico, Come si abbinano ai colori ed al loro significato

7° INCONTRO: Come impostare una tavola per la lettura psico-emozionale attraverso il colore, Creazione della propria tavola di lettura

8° INCONTRO: Scrittura creativa della propria storia psico-emozionale del momento sulla base della tavola creata nel 7° incontro, Condivisione

Per le informazioni generali leggere la descrizione del laboratorio al 1° bimestre