

ARTETERAPIA LABORATORIO ESPRESSIVO

La farina, il pane ed io



Il percorso prevede momenti di rilassamento e visualizzazioni guidati e manipolazioni dei due materiali, per "esprimere" in modo non verbale le emozioni.

Il percorso può essere sia individuale o di coppia, che in condivisione con un gruppo.



PROGRAMMA DEL SEMINARIO:

- Primo giorno

mattino– Laboratorio con le Farine – 2 ore

pomeriggio– Laboratorio con la pasta del Pane- 2 ore

- Secondo giorno

mattino – rielaborazione del vissuto –
Laboratorio individuale o di gruppo – 2 ore

E' possibile, su richiesta, percorso della durata di un solo giorno

COS'É L'ARTETERAPIA?

Percorsi espressivi di arteterapia per conoscere a fondo sé stessi, rilassarsi o ridarsi la carica, conoscere i propri punti di forza, incontrare i propri punti deboli e trasformarli in opportunità.

L'arteterapia usa l'arte quale mezzo di introspezione, guida verso una crescita personale e possibilità di autocura.



L'arte e l'arteterapeuta sono il mezzo, l'utente/artista è l'artefice del percorso. Non servono conoscenze o capacità artistiche, anzi in taluni casi sono quasi indesiderate! Attraverso la guida dell'arteterapeuta, chi non ha conoscenze artistiche ha spesso più possibilità e rapidità di contattare il proprio io interiore.

Condotti da **Valeria Bettiga**, arteterapeuta diplomata presso la Linea dell'Arco Individuali o di gruppo, per bambini, adolescenti, adulti ed anziani.

Abbigliamento: consigliato un abbigliamento comodo, un plaid o copertina; in alternativa alle scarpe pantofole, calze o...piedi nudi

Costo esperienza individuale €130; coppia €200,00

Costo esperienza in gruppo (min.4/max 8

partecipanti) €60,00

Presso: Agriturismo Montesalce – Valdichiascio
17, Gubbio (PG)

We speak English

tel. 349.6369280

mail: info@montesalce.it

<https://www.montesalce.it/attivita/esperienze-montesalce/arteterapia-e-laboratori-espressivi/>