

ARTETERAPIA

LABORATORIO ESPRESSIVO

Usa l'arte e mettila da parte



Un percorso esperienziale nella quiete e nella natura con possibilità di sperimentare i positivi effetti dell'arte sulla mente, lo spirito ed il corpo.

Il laboratorio di arteterapia permette di conoscere a fondo sé stessi, rilassarsi e ridarsi la carica, conoscere i propri punti di forza, incontrare i propri punti deboli e trasformarli in opportunità.

La terra, gli alberi ed i boschi, gli animali, i profumi della campagna, il silenzio della natura....: tanti stimoli per l'anima e per la mente, da cui farsi avvolgere e pervadere per plasmare poi con l'arte sensazioni e sentimenti.



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.



Setting di 2 ore, individuali o di gruppo (min.4/max 8 partecipanti)

Abbigliamento comodo, plaid o copertina, calze o piedi nudi

Costo: Individuale €65,00 a seduta; Gruppo

(4/8 partecipanti) €30,00 a seduta

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/>