

Gest - Arts

Associazione Culturale e di Promozione Sociale

promuove i seguenti corsi autunnali:

☞ **IL COLORE E' VITA – Percorso di crescita personale con la cromoterapia**

(4 Incontri: 17/11 – 24/11 -01/12 – 09/12 orari 18:30-20:00)

Il laboratorio prevede che i partecipanti attraverso esercitazioni specifiche con il colore, possano scoprire parti di sé inespresse e ne siano sempre di più consapevoli. Il colore fonte di energia, porterà una nuova luce nel grigiore della realtà quotidiana. Per imparare a colorare i nostri giorni, la nostra vita, le nostre relazioni.

Verranno messi a disposizione dei partecipanti una serie di materiali pittorici: matite, pastelli, gessetti, acquarelli... che aiuteranno ad avvicinarsi alla materia e al colore in maniera informale, con uno spirito di gioco e di scoperta. Ricordando che in ognuno di noi c'è un'artista nascosto che aspetta di poter emergere...

Docente: *Dott.ssa. Arianne Fonda – Psicologa, Arteterapeuta*

(Costo € 70 + € 5 tesseramento associativo)

☞ **IL CANTO DELLA VOCE – Percorso d'improvvisazione vocale**

(4 Incontri: 21/10 -28/10 -04/11 -12/11 orari 18:30-20:00)

Durante il percorso, suono/voce/canto permetteranno di acquisire un'autoconoscenza di sé e delle proprie capacità espressive e comunicative, con l'obiettivo di integrare la dimensione emozionale, affettiva, corporea, musicale. Sarà possibile sentire dove e come il suono nasca dentro di noi, per poi esplorarlo, ascoltarlo, conoscerlo, esprimerlo, comunicarlo, "giocarlo". La possibilità di sperimentare direttamente le varie forme espressive - comunicative della propria voce consentirà di migliorare il rapporto con se stessi, favorendo nuove opportunità comunicative inter e intra-personali, apportando un benessere psico-fisico generale.

Docente: *Prof. Antonella Grusovin – Musicista, Musicoterapista*

(Costo € 70 + € 5 tesseramento associativo)

☞ **MEDITAZIONE DINAMICA – Percorso di crescita spirituale**

(Ogni lunedì del mese 20:30-21:30 -costo € 35 + € 5 tesseramento associativo)

Il corso si prefigge di unire alla tranquillità della meditazione la dinamica del movimento per giungere ad un equilibrio olistico. La mente si libera dai pensieri quotidiani per incontrare la pace del silenzio, il corpo si nutre della gioia del movimento.

Docente: *Dott.ssa. Arianne Fonda – Psicologa, Arteterapeuta*

Per Informazioni:

Associazione Gest-Arts

associazione@gest-arts.it

tel: 347.1477230