



Daniela Bonetti

psicoterapeuta

via Saragozza 103, 40135 Bologna

tel e fax 051 644 75 96 - daniela.bonetti@stanze.it - www.stanze.it



IL COLORE VISSUTO

Acquerello, scrittura creativa e ascolto musicale per entrare nel mondo di ogni colore

Otto incontri
condotti da Daniela Bonetti
psicoterapeuta



*“Il colore è un mezzo per influenzare direttamente l'anima”
afferma Kandinsky
“Il colore è il tasto.
L'occhio è il martelletto.
L'anima è un pianoforte con molte corde.”*

Un gruppo d'incontro per entrare nel mondo del Blu, del Giallo, del Rosso, del Verde, del Viola, ...

*I colori evocano immagini, sentimenti, ricordi.
Aprono fluidamente al contatto interiore.*

Il Colore Vissuto rappresenta la prima tappa di un possibile cammino di autoconoscenza attraverso la pittura e non solo...

Le esperienze proposte consentiranno di entrare a contatto con la sfera del proprio 'sentire' e, attraverso l'espressione artistica, creare un ponte tra l'interno e l'esterno, attraverso il quale, le emozioni possano fluire e rinnovarsi.

L'acquarello, per sua natura, permette di vivere la magia della trasformazione e la ricchezza delle sfumature.

Questo gruppo di incontro offre, sempre nel rispetto della libertà individuale, la possibilità di esplorare più profondamente la propria interiorità, riconoscendo parti di sé nascoste, forse dimenticate, risvegliandole alla coscienza e valorizzandole.

I gesti simbolici legati a ciascun colore permetteranno di contattare la qualità personale dei movimenti psichici di introversione ed estroversione; l'incontro tra la parte femminile e quella maschile; il sentimento del coraggio; la forza di volontà; la capacità di trasformazione.

Un gruppo d'incontro per

- ❖ ricordare che la **creatività** è un dono che appartiene a tutti, se solo non la rifiutiamo pensando che il risultato e il successo siano l'unica prova della sua esistenza;
- ❖ valorizzare un atteggiamento mentale rivolto alla curiosità e all'accettazione, oltre il giudizio critico, sia nei riguardi di se stessi che degli altri.
- ❖ accrescere un sentimento di fiducia nella personale capacità di esplorare, rischiare... creare;
- ❖ sviluppare un pensiero immaginativo ed un linguaggio poetico;
- ❖ favorire un contatto con il proprio mondo emozionale, la propria anima attraverso la gioiosa espressione dei colori!

METODOLOGIA

*La pittura è sempre accompagnata dall'**ascolto musicale** di brani selezionati in sintonia con la qualità interiore del colore proposto.*

*Per quanto riguarda l'**acquerello**, è prevista un'entrata graduale nel mondo dei singoli colori, iniziando dai tre fondamentali Blu, Giallo, Rosso per passare poi ai colori da comporre Verde, Viola, Arancione... entrando così nel vivo dell'esperienza di creazione e trasformazione del colore. Il gesto pittorico sarà in parte guidato e in parte libero e spontaneo. Si tratta di **un modo di dipingere diverso**, lontano dalle tecniche figurative, che non vuole riprodurre immagini esterne; bensì aprire la strada a quelle interiori, spontaneamente, senza intenzione...*

*La **scrittura creativa** permetterà al flusso di emozioni, pensieri, ricordi di prendere liberamente forma attraverso la parola.*

NOTE ORGANIZZATIVE

I gruppi prevedono la partecipazione di max 12 partecipanti. Gli incontri, della durata di tre ore, si terranno a cadenza quindicinale.

Per le iscrizioni e per avere ulteriori informazioni, telefonare o mandare un e-mail.