



LE QUATTRO STAGIONI

*Acquerello,
meditazione attraverso la musica,
scrittura creativa.*



Daniela Bonetti

psicoterapeuta

via Saragozza 103, 40135 Bologna

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

Sei incontri
condotti da Daniela Bonetti
psicoterapeuta

*“Bisogna trovare il proprio sogno
perché la strada diventi facile.
Ma non esiste un sogno perpetuo.
Ogni sogno cede il posto a un sogno nuovo
e non bisogna trattenerne alcuno”.*

H. Hesse

6 incontri per comprendere l'intima energia di ogni stagione, fuori e dentro di noi.

Le stagioni scandiscono il ritmo della natura e la natura, in tutta la sua bellezza e la sua armonia, ci offre il più naturale apprendimento al cambiamento, ci mostra ciò che serve per rinnovare costantemente.

“Gli alberi non sarebbero venuti se la terra era seminata. I semi della nuova vita non trovano ospitalità se non lasciamo tutto vuoto, tutto libero affinché un bosco di semi trovi ospitale il posto”. C.P. Estés

Ogni stagione ci porge in dono le sue qualità, che possono diventare le nostre risorse se le comprendiamo, valorizzandole nella nostra vita...

L'inverno ci reca la dolcezza del raccoglimento, uno spazio fermo che ci permette la contemplazione.

Ci porta lucidità di pensiero e profondità interiore.

Un profondo contatto con l'essenza, con il nucleo che diventa seme.

Il seme ha in sé l'inizio e la fine; il germe del processo, la volontà di generare quello che verrà.

La primavera è luce e risveglio, leggerezza e calore; le forze della volontà del vivere che vanno verso il futuro.

L'estate è illuminazione, è la maturazione dei frutti, la coscienza che porta saggezza; il richiamo all'essere presente. La generosità del dono.

L'autunno esprime coraggio e creazione. La volontà di raccogliere e non disperdere l'energia dell'estate; di metterla a frutto, concretizzando. E allora nasce il desiderio di creare, di trasformare. E' il passaggio dal mondo esteriore al mondo interiore; è il frutto che diventa di nuovo seme.

E' il prepararsi a vivere dentro... il prepararsi al prossimo inverno.

METODOLO GIA

Ogni stagione ha un colore da scoprire e i colori ancora ci guideranno a risvegliare, di volta in volta, le energie più nascoste.

In questo corso, si entra in una espressione artistica individuale più libera, sia nel gesto che negli accostamenti, pur continuando a seguire, di volta in volta, l'indicazione di una selezione di colori da usare uguali per tutti.



L'ascolto musicale favorisce il raccoglimento e le posizioni meditative proposte, mutuata dallo yoga, potenziano la consapevolezza di sé.

Infine, la scrittura creativa libera in parola tutto ciò che è fluito come immagine e lo consegna alla memoria.

I gruppi prevedono la presenza di max. 12 partecipanti.

Gli incontri si terranno a cadenza quindicinale.

Ogni incontro ha una durata minima di tre ore.