



## 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](mailto:daniela.bonetti@stanze.it) - [www.stanze.it](http://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.