



Nel segno del corpo *giornata esperienziale*

**Sentire il corpo nel flusso del respiro
e riconoscere sé stessi e la propria identità.**

2 settembre 2017 dalle 9 alle 18

*Attraverso meditazioni di consapevolezza,
consapevolezza nel movimento e libera espressione
attraverso i colori.*

Il workshop si svolgerà presso l'**Agriturismo del
Montevaso**, Strada Provinciale Montevaso
km. 17,500 Chianni in Toscana.

Info e prenotazioni:

tel 338 340 7092 email: patriziagarberi@gmail.com

<https://artemindfulness.wordpress.com>

Nel segno del corpo: meditazioni, movimento e colori.

Sentire il corpo nel flusso del respiro e riconoscere sé stessi e la propria identità. Attraverso meditazioni di consapevolezza, consapevolezza nel movimento e libera espressione attraverso i colori. Un workshop introduttivo ad un percorso più articolato che si svilupperà attraverso temi corporei e psicologici, trovando nell'espressione artistica integrazione e conoscenza, e nell'esperienza del flusso equilibrio e gioia.

Il primo incontro sarà dedicato all'identità e alla colonna vertebrale.

Durante l'incontro si svolgeranno le attività di:

**Meditazione di consapevolezza Mindfulness
Consapevolezza Attraverso il Movimento®
Metodo Feldenkrais®**

Esercizi di Arteterapia ed espressione visiva

La partecipazione è aperta a tutti, non sono richieste particolari abilità nell'arte e/o nel movimento. La giornata si svolgerà con un minimo di 6 partecipanti, massimo di 12

Le professioniste che guideranno la giornata sono:
Dott.ssa Patrizia Garberi è Psicologa ad indirizzo cognitivo comportamentale, ricercatrice in Neuroscienze, Artista, Arteterapeuta e istruttrice senior Mindfulness.

Gisela Fantacuzzi é Performer, ricercatrice, insegnante di Consapevolezza Attraverso il Movimento®|Metodo Feldenkrais®, coreografa.