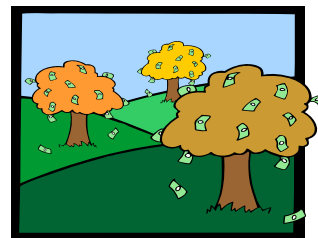


**Domenica 22 maggio**



## **Giornata di Arteterapia tra didattica e manodopera**

**Una giornata di crescita personale e di allineamento coerente e armonico della nostra energia vitale ed informata.**

**Nel seminario verranno comunicate informazioni chiare ed esperienziali per vivere in armonia con se stessi, con il proprio nucleo familiare e per una maggiore comprensione della coscienza planetaria in atto.**

### **Programma**

#### **Mattino dalle ore 10**

Stage di salute globale. Respirazione sul cuore, psicosomatica, esercizi di percezione ed espansione

#### **A seguire**

Meditazione Vipassana. Allineamento e centratura.

**Costruzione ed analisi del proprio albero (gli archetipi).** Le radici: il corpo – il passato – la famiglia. Il tronco: le relazioni – il presente – la comunità. I rami: il futuro – le realizzazioni – l'ottimismo. Considerazioni e risultati

#### **Pausa pranzo ore 13**

#### **Pomeriggio dalle ore 14,15**

Ricerca del ritmo: il corpo e le emozioni.

**Fisica delle energie multidimensionali.**

#### **Rilassamento guidato, cristalli e pittura dei chakra.**

I colori e le forme che costruiremo saranno il materiale base di verifica in laboratorio per il bilanciamento energetico, cristalli, meditazione. Disegno libero e analisi insieme all'istruttore.

Considerazioni finali e meditazione.

#### **Fine lavori ore 18**

**Alla fine della giornata i partecipanti porteranno con sé il materiale prodotto come indicazione di studio successivo.**

**La giornata di lavoro presso "Nel Castello di Carta"**

**Via Giorberti 61/d 10128 Torino Tel./Fax 011-5681340 e-mail:[info@nelcastellodicarta.it](mailto:info@nelcastellodicarta.it)**

*Condotto da*

**Umberto Sardi:** operatore olistico Sicool, pittore, artista della nuova energia emergente. Formazione professionale in psicosomatica. Personali e percorsi di arte e arte dell'anima. Conduttore di seminari di meditazione, yoga, terapia creativa dell'essere e crescita personale e di comunicazione per gruppi e scuole di formazione. Collabora con varie associazioni culturali per la crescita umana, la cultura della pace e della coscienza planetaria.