

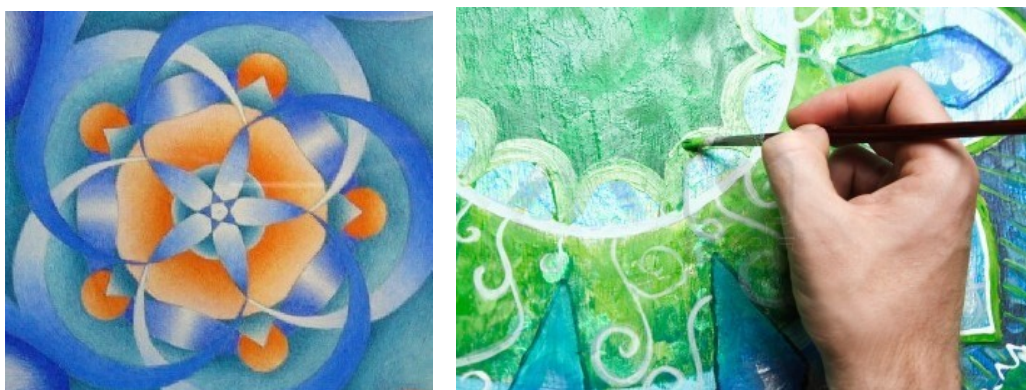


Il Circolo **ARCIMONTORIO**

Via dei Peschi 6/A – Montorio - Verona

Presenta

# CREAZIONE E PITTURA DI MANDALA



**3 FEBBRAIO - 3 MARZO - 7 APRILE**

**dalle 10 alle 17.30**

La pittura di Mandala è una piacevole e antica tecnica di meditazione e di apertura alla creatività. Disegnare e colorare un Mandala risveglia spontaneamente il bambino che è in noi ed è uno straordinario strumento di presenza, armonizzazione, calma e centratura.

Ci conduce al nostro centro, il punto focale al quale tutto si collega e attraverso il quale tutto si armonizza, la fonte della nostra energia, delle nostre risorse più sacre e nascoste, la nostra Sorgente. Disegnare e dipingere il proprio Mandala vuol dire lavorare con la nostra immagine interiore, recuperando la nostra energia vitale.

## **Corso base: Creazione del proprio mandala personale**

**In questi incontri di primo approccio, ognuno disegna e dipinge il proprio Mandala attraverso:**

- La creazione del proprio Mandala personale quale ripetizione di forme geometriche che vanno via via a comporsi intorno al centro.
- L'insegnamento delle tecniche pittoriche di base quali tempere, acquerelli e matite, velature e tridimensionalità.
- La lettura e l'interpretazione del Mandala attraverso l'analisi delle forme e colori.
- Tecniche di rilassamento e centratura.

**E' POSSIBILE ISCRIVERSI AI SINGOLI INCONTRI**

**Circolo ArciMontorio**- Via dei Peschi 6/A (zona artigianale), Montorio, Verona

**COSTI DI OGNI SINGOLO INCONTRO - materiali compresi - € 65.00 (minimo 5 iscritti) + tessera Arci 2013 - 15% di sconto per chi si iscrive a tutti e 3 gli incontri**

**INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI**

Le iscrizioni si ricevono al numero 334/3228543 o mandando una mail:  
a.gio1951@yahoo.it riportando un recapito telefonico