

## CHI SIAMO

Siamo quattro Counselor e vi accompagneremo in questo percorso con accoglienza, empatia e non giudizio.

Vi aspettiamo con gioia  
Monica Mazza, Silvia Neri,  
Elisa Marcantoni, Gabriella Colla

## DATE E COSTI

TERRA 11 Febbraio ore 15,30 -18,00

ACQUA 25 Febbraio ore 15,30 -18,00

ARIA 11 Marzo ore 15,30-18,00

FUOCO 2 Aprile ore 15,30 -18,00

Il costo dei singoli laboratori è di 15 Euro  
Il costo dell'intero percorso è di 50 Euro

Per questioni organizzative è obbligatoria la conferma almeno 3 giorni prima.

## DOVE

I laboratori si svolgeranno presso  
Lo studio *Albero della Vita*  
Via Saffi, 1 Bologna

Per informazioni contattare  
Monica 339 6567869  
Silvia 339 4546813  
E-MAIL [silvia.neri.si@gmail.com](mailto:silvia.neri.si@gmail.com)  
[monicamazza.gm@gmail.com](mailto:monicamazza.gm@gmail.com)

*L'Acqua ha detto: "Fluisci, non ristagnare. La vita è movimento costante, non si ferma".*

*Il Fuoco ha detto: "Trasformati, non rimanere immobile nel vuoto della calma apparente. La vita è un incendio, un crepitio costante".*

*L'Aria ha detto: "Liberati, sciogliti, staccati da tutto ciò che ti impedisce di essere e volare libero. La vita è un sospiro, un respiro, un momento".*

*La Terra ha detto: "Sollevati, eleva i tuoi rami e fiorisci. La vita contiene il mistero di ogni seme e l'antica saggezza di tutte le foreste".*

*Il Cuore ha detto: "Apriti, espanditi e ama. Ama tutto ciò che la tua infinita anima abbraccia perché la vita, se non contiene e non è contenuta nell'amore, non è vita".*

(Ada Luz Márquez)

TERRA  
ACQUA  
ARIA  
FUOCO



LABORATORI  
ESPERIENZIALI PER  
"NON ARTISTI"



## ART COUNSELING

E' un approccio che incoraggia le persone ad esprimere e riconoscere le emozioni attraverso l'uso del corpo, la voce, il colore, le immagini, il disegno.

Il processo creativo migliora il benessere fisico mentale ed emozionale.

Il gruppo agevola l'espressione dei sentimenti e dei vissuti in un ambiente protetto, sostiene la crescita personale e permette di sperimentare relazioni positive

Non hai bisogno di essere un'artista per godere dei benefici della tua unica ed irripetibile capacità creativa.

### E' RIVOLTO A

- chi desidera conoscersi meglio
- chi vuole giocare e sperimentare l'autenticità e la spontaneità
- chi desidera migliorare le relazioni interpersonali
- chi vuole scoprire la propria creatività e farne strumento per agire nella vita

### I WORKSHOPS

Quattro laboratori esperienziali che attraverso l'uso di materiali di recupero, i colori, la musica e il movimento del corpo ti permetteranno di riscoprire ed esprimere le tue capacità creative ed imparare a rivelare il tuo "miglior essere".

## TERRA

La terra ci sostiene, ci nutre, ci protegge.

Come alberi che affondano le loro radici nel terreno, si piegano al vento e si trasformano ad ogni stagione, anche noi possiamo cercare il nostro spazio, crescere, scegliere di quale linfa vitale nutrire le nostre foglie e assecondare il cambiamento.

Immergerci simbolicamente nel bosco come alberi tra gli alberi, ci riporta in contatto con i nostri bisogni, le nostre sicurezze e i nostri desideri.

Oggi nel qui e ora, attraverso la nostra creatività, possiamo scegliere con fiducia la nostra direzione.

## ARIA

L'aria è energia vitale, ci permette di respirare e quindi di vivere.

Attraverso il primo respiro abbiamo emesso il nostro primo suono e gridato al mondo "ci sono!".

La voce è manifestazione ed espressione dei nostri bisogni, è lo specchio del corpo e dell'anima e svela le nostre emozioni.

Esprimerci con la voce permette una conoscenza profonda di noi stessi, della nostra bellezza e delle potenzialità ancora da sviluppare.

Attraverso l'ascolto e l'uso consapevole della voce possiamo armonizzarci con noi stessi e con gli altri.

## ACQUA

L'acqua è un elemento fondamentale per la vita.

L'acqua prende la forma di ciò che la contiene e scorrendo trova nuove strade. Protetti dal grembo materno, attraverso l'acqua, abbiamo percepito le emozioni del mondo circostante.

Immergerci simbolicamente nell'acqua ci riporta in contatto con le emozioni più antiche.

Oggi nel qui e ora, attraverso la nostra creatività, possiamo dare origine a nuovi percorsi, a nuovi modelli e a una nuova nascita.

## FUOCO

Il fuoco crea combustione energia e trasformazione.

Attorno al fuoco ci riuniamo per raccontarci storie, suonare e raccoglierci in momenti di festa.

Fuoco come fonte di vita, di calore.

I colori del fuoco e delle fiamme irregolari e bizzarre ci affascinano e ricordano emozioni forti come la rabbia l'amore e la passione.

Attraverso l'incontro simbolico con il nostro fuoco possiamo consapevolizzare la nostra energia vitale e trasformarle i nostri bisogni in fonte di vita e di calore.