

Workshop

I COLORI DELL'ESSERE

CON L'ARTE SI GIOISCE
tecniche e creatività' per il benessere

a cura di

Mariella Azzolini terapeuta olistica
Elena Frontero artista per mestiere



Rifugio La Sciverna, Sassello (SV)

9 e 10 Dicembre 2017

www.rifugiosicverna.com

Non hai mai pensato di essere un insieme di colori?
di poterli trasferire su tela con la guida di una professionista?
poter ritornare a casa con il quadro dei tuoi aspetti cromatici?

Presso il Rifugio La Sciverna il 9 e 10 dicembre 2017

hai la possibilità di fare questo:

Sotto la guida di Mariella Azzolini terapeuta olistica
ed Elena Frontero artista per mestiere
sarai seguito con tecniche mirate in questa avvincente
esplorazione e percezione del
“SE CROMATICO”

fino a riconoscere i tuoi colori e trasferirli su tela.

La sera ritornerai a casa con il tuo capolavoro
Il tutto condito con la recitazione di mantra e meditazione guidata
la preparazione del ghee (burro chiarificato) e molto ancora
Due giornate intensamente olistiche alla portata di tutti per il
proprio benessere e di chi amiamo

Trovi il programma dettagliato presso il Rifugio La Sciverna, sede del
workshop contattando Alessandra +39 3490968534
Il Rifugio si trova in Loc. Bandite 5, I 7046 Sassello – Sv
www.rifugiosciverna.com



PROGRAMMA DETTAGLIATO RIFUGIO LA SCIVERNA

Giornata di sabato

- cosa significa respirare consapevolmente, note di Pranayama dalle 10 alle 12
- impariamo qualche respiro ad esempio il respiro yogico, anuloma viloma, bramari
- pranayama dalle 12 alle 13.30
- pausa pranzo 13.30/ 15.00
- Veda e Ayurveda conosciamo questa medicina dalle 15 alle 16.30
- pausa 16.30 alle 17
- 17 – 18,30 preparazione del supporto da dipingere e distribuzione materiale
- 19-20.30 cena
- ore 20.30 facciamo il ghee dalle 20 alle 22.30

Giornata di domenica

- 9.15 – 10.45 meditazione guidata
- predisporre alla pittura con 5 minuti di EFT
- 10.50 – 12.50 dipingiamo
- 13.00 -14.30 pranzo
- 14.30 -16.00 vernice protettiva, consegna cd, riflessioni conclusive



Costo complessivo di materiale Euro 180,00 a persona più pernottamento da concordare con il rifugio.

L'avvio del corso richiede almeno 6 partecipanti