



La Riscoperta delle proprie Energie Creative **Il Mandala personale - Week-end esperienziale**

Il mandala personale— un disegno a simboli e colori – è una porta spirituale alla propria identità, un sentiero dolce e personale verso il profondo del nostro cuore, uno specchio su cui la nostra essenza ha la possibilità di esprimersi, farsi conoscere, comunicarci cosa ama per essere più presente e più manifesta.

Attraverso questa antica arte di autoindagine e di meditazione, il nostro inconscio può svelarci i suoi talenti per la nostra crescita multidimensionale e come veicolo di conoscenza integrando maggiormente tutti gli aspetti dell'essere, spesso frammentati.

La creatività è una grande risorsa umana che porta a stati armonici ad altissima coerenza, integrità e alta sincronizzazione dei diversi corpi e sistemi fisiologici, con profondi effetti neurofisiologici sulla salute psicofisica.

Lavoreremo con l'autoritratto fisico ed energetico, tecniche di riequilibrio e pittura dei chakra, mantra, esercizi corporei energetici. Meditazione, visualizzazione, costruzione, attivazione, condivisione personale e di gruppo del Mandala. La Quintapittura: la quinta dimensione .

Alla fine del seminario i partecipanti porteranno con sé le opere compiute come testimonianza del lavoro eseguito come materiale di studio successivo e come manufatto energetico positivo per la persona e per il proprio ambiente.



A cura di:

Umberto Sardi: operatore olistico, pittore. Unisce la formazione professionale maturata in ambito artistico alla formazione spirituale. Collabora con varie associazioni culturali per la crescita umana, la cultura della pace e della coscienza planetaria. Istruttore d'arte e meditazione, di arteterapia, di comunicazione per gruppi e scuole di formazione. Consulente d'arte. Artista ideatore della Quintapittura (la pittura dello spazio, terapia creativa multidimensionale). Tel: **349/1825531 011/6613295**

Dr.ssa Marianna Naimo: psicologa/ psicoterapeuta specialista in Behavior Therapy ed esperta in tecniche e gruppi di meditazione e di crescita della consapevolezza. (Tel: **347/4994652**)