

Domenica 25 settembre - ore 9:30/18:30

Podernuovo - Gabbro (Li) (www.podernuovo.net)

Laboratorio Esperienziale
"Creatività e Meditazione attraverso il Mandala"

*I Mandala sono
Antiche Immagini
magiche, simboliche,
strumenti visivi
per la meditazione.
Portano prosperità
e buon auspicio.*



“Il Mandala, ricco di valore simbolico e artistico, è uno strumento utilissimo per intraprendere il viaggio all’interno del proprio Sé. Inoltre riaccende in noi la luce della consapevolezza portandoci speranza e ottimismo”.

Mandala significa centro, circonferenza, cerchio magico. “Manda” in sanscrito significa *essenza* e “La” significa *cogliere*: “Mandala” è *cogliere l’essenza*.

Il Mandala è:

Incontrare se stessi
Trovare e seguire il cammino della propria vita
Ritrovare le proprie energie
Migliorare la stima di sé
Ridurre l’ansia
Sviluppare la pazienza
Migliorare la concentrazione
Sperimentarsi in forme di distacco
Andare verso l’accettazione di sé
Osservarci con amore senza giudizio
Imparare a gestire i confini e i limiti
Sperimentare i cambiamenti
Scoprire che il percorso è l’obiettivo
- Gabriella D’Amore Costa -

Conduce:

Maria Assunta Cabras
Professional Counselor

- Iscritta ad Assocounseling
nr. REG-A1375,

- Agevolatore certificato del
Metodo Mandala Evolutivo©.

Conferenza di presentazione

M.20 settembre - ore 20:45
“Il Mandala: un viaggio alla Ri-
Scoperta del proprio centro”

Presso Centro CHORA
v. Spianate 31/39-Castiglioncello

Per info e iscrizioni: “Mandala creativo” (su www.mentecibo.com)
oppure: info@mentecibo.com - 3281123348

Il laboratorio è aperto a tutti. Non sono richieste conoscenze tecniche – artistiche.

ALCUNE CONSIDERAZIONI ESPLICATIVE

L'obiettivo del laboratorio è imparare una tecnica che unisce creatività, manualità e meditazione.

La tecnica consiste nel disegnare e colorare un Mandala, concentrandosi sulla sua forma. La sua struttura geometrica permette di staccarsi temporaneamente dal mondo esterno, per concentrarsi su di sé. La struttura del Mandala offre la possibilità di esprimere capacità e risorse personali attraverso la scelta di forme e colori. Questo strumento, utile per conoscere meglio la propria personalità, ha un effetto ordinatore, chiarificatore e regolatore della psiche: nella sua creazione non vengono solo manifestati stati d'animo ed emozioni, ma anche elementi creativi.

Al termine del laboratorio ognuno avrà realizzato e colorato il proprio Mandala personale e avrà gli strumenti per crearne altri in futuro.

Disegnare un Mandala significa creare uno "Spazio sacro", un luogo protetto in cui concentrare le proprie energie. Nel disegnarlo, generiamo una forma, "un simbolo personale" che rispecchia chi siamo nel "qui ed ora", dove il *centro* è la rappresentazione della nostra essenza. Questo ci mette in contatto con noi stessi e la nostra saggezza interiore, aiutandoci ad esprimere ciò che realmente si è.

Colorarlo è un'attività conosciuta per le sue qualità calmanti e anti-stress, è un'efficace addestramento mentale che favorisce la chiarezza, la concentrazione e la tranquillità della mente e ci permette di entrare in contatto con le nostre emozioni.

Disegnare e colorare il Mandala è un'esperienza divertente e rilassante che favorisce la semplificazione di ciò che era originariamente complesso. Il suo valore consiste nella possibilità di rendere visibile il nostro caos interno e, dandogli forma, ci aiuta a passare dal disordine ad un ordine dinamico e nuovo.

E' un'attività artistica che libera e stimola la fantasia e la creatività, aiuta la concentrazione e focalizza la mente entrando in uno stato meditativo.

E' un ottimo strumento per praticare la pazienza.