

## **Corsi personali**

### **Distruggiamo le nostre paure**

In questo corso, dopo alcune riflessioni di gruppo, si andrà a individuare chi o che cosa

Una volta individuata la propria paura, la si riproduce con la creta in modo rapido e sommario.

Le paure così materializzate verranno messe al centro della stanza e ci si diventerà a distruggerle.

Solo dopo aver compreso che il problema non è nell'immagine che abbiamo creato ma è dentro di noi si creerà nuovamente il proprio lavoro impastando la creta perché i fantasmi dentro di noi diventino certezze sulle quali far affidamento con cura.

Quello che prima credevamo negativo può rivelarsi un'opportunità di crescita e una chance per la nostra vita.

Questo laboratorio non può e non vuole sostituire alcuna terapia, ma è sicuramente un'esperienza emotiva intensa ed autentica.

### **Finalmente ti conosco**

Corso da fare obbligatoriamente a coppie.

Si andrà a creare il ritratto del proprio compagno/compagna, amico/amica, seguendo puntualmente le indicazioni di Felice.

Sarà una scoperta aver la possibilità di conoscere l'altro laddove neppure la nostra immaginazione può arrivare.

Questo lavoro richiede assoluto silenzio perché le persone debbono comunicare attraverso altri canali rispetto a quelli che normalmente adoperano.

### **Il risveglio dei 5 sensi**

Il corso, attraverso la scultura lavorata con il metodo di Tagliaferri, mira a sollecitare il tatto e la vista e, in seconda battuta, l'udito, il gusto e l'olfatto.

Durante il laboratorio si creerà il proprio ritratto senza l'ausilio di specchi.

I risultati sono sorprendenti, dall'accrescimento dell'autostima alla ritrovata sensazione di star bene con se stessi, condizioni indispensabili per poter dare agli altri.

Si ascolterà una serie di brani selezionati da un noto musicoterapeuta e durante la pausa pranzo un analista sensoriale ci accompagnerà in un viaggio attraverso i sapori, gli odori e gli aromi del cibo .

Consiglio per i fruitori

Prendetevi una giornata di pausa, spegnete i telefoni, lasciate a casa gli orologi.

Questo momento con voi stessi può essere un meraviglioso regalo che vi fate.

Per informazioni: [chiesadellarte@alice.it](mailto:chiesadellarte@alice.it)

