

Mandala e Benessere

L'arte di ritrovare sé stessi



Un percorso di tre incontri dedicato agli adulti, in cui il mandala diventa uno strumento di espressione, ascolto di sé e benessere.

Attraverso colori, forme e simboli, ogni partecipante potrà vivere un'esperienza creativa in un clima accogliente e rilassante, senza la necessità di possedere competenze artistiche.



**BIBLIOTECA COMUNALE
DI CALUSCO D'ADDA**



GIOVEDÌ 8, 15 E 22 OTTOBRE



ORE 18:00 – 20:00



IL PERCORSO

1 8 OTTOBRE
*Il Mandala
dell'Albero*



Le radici, la forza
e la crescita personale.



2 15 OTTOBRE
*Il Mandala
dell'Equilibrio
Autunnale*



Accogliere il cambiamento,
lasciare andare ciò che non serve
e ritrovare il proprio equilibrio.



3 22 OTTOBRE
*Il Mandala
delle Affermazioni
Positive*



Creare un mandala che custodisca
parole, valori e intenzioni positive
da portare con sé.



**LABORATORIO
RIVOLTO AGLI ADULTI**



**NON È RICHIESTA
ALCUNA ESPERIENZA
ARTISTICA.**

CONDUTTRICE

Erika Michelazzo



*“Ogni mandala è un viaggio verso il proprio centro,
dove il colore incontra il silenzio e l'arte diventa benessere.”*



Per informazioni e iscrizioni:
erikamichelazzo3@gmail.com



**BIBLIOTECA COMUNALE
DI CALUSCO D'ADDA**