



FARARTE

ALLA SCOPERTA DI SE STESSI PERCORSO PER GENITORI



19:00 - 21:15
18 e 25 Aprile
9 e 23 Maggio
6 Giugno



Atelier Creandi
Via Pometta 3
6500 Bellinzona



380 CHF per 5 incontri,
materiale incluso



Info e iscrizioni:
www.creiamoci.org/eventi
info@creiamoci.org
+41 (0) 794143226



IL PERCORSO

Il nostro percorso "FARARTE" nasce dal desiderio di aiutare i genitori che stanno vivendo un momento impegnativo. Sostenendo le persone a non sentirsi sole, grazie alla risonanza del gruppo e all'atmosfera di non giudizio e spontaneità, offriamo un'opportunità per ritagliarsi del tempo per se stessi e confrontarsi con gli altri. Attraverso l'elaborazione a più livelli (condivisione, movimento, visualizzazioni riflessioni, confronto) e l'atto di "fare arte" (disegnare, dipingere, modellare), il percorso è un'occasione unica per ritrovare serenità, attivare le risorse e cambiare la percezione della realtà. Questo permette di vivere questa nuova fase della vita con maggiore consapevolezza ed equilibrio. Alla fine del percorso, i genitori avranno trovato nuovi modi per sperimentare al meglio il proprio potenziale e cercare di stare meglio, attraverso la presa di coscienza e l'accettazione delle difficoltà legate a questo momento non sempre facile.

BENEFICI

- Incoraggia a portare chiarezza e a prendere decisioni
- Aumenta l'autoconsapevolezza.
- Incrementa l'autostima e la percezione di autoefficacia
- Sostiene l'assunzione della responsabilità di se stessi
- Aiuta a prendere le distanze e guardare la propria situazione in un'altra ottica.

ANIMATRICI

- ANITA FRY, Terapista della pittura e modellaggio IHK, www.creandi.ch
- IRENE RAUTI, Psicologa e naturopata, Terapista complementare
- LARA MELONI, Mamma di Levi (2 anni) e promotrice dell'Associazione creiAMOCi