

Incontri di Arte e cura di sé

Come utilizzare l'espressione artistica per conoscere se stessi.

Il mezzo artistico permette di rendere visibile e, in parte, decodificabile – qualcosa che potremmo faticare a conoscere in altro modo. Non sempre troviamo le parole giuste per esprimere quello che proviamo, non sempre la sensazione è chiara e descrivibile; l'espressione artistica nelle sue varie forme può essere molto utile per esprimere quello che si prova e, sapendo ascoltare, fornisce anche indicazioni sulla direzione da prendere.

Il corso è rivolto a chi è interessato a sviluppare le proprie capacità creative e artistiche, a migliorare la propria sensibilità e l'ascolto di sé e a sperimentare il fare artistico come fonte di consapevolezza e di benessere. Le lezioni forniranno l'occasione di sintonizzarsi con un sapere profondo lasciandosi guidare dal processo, il quale si muove secondo un'alternanza di fasi; verranno attivate fasi alterne di pensiero divergente e convergente per affrontare e superare i principali impedimenti alla libera espressione del proprio sentire.

Il lavoro in gruppo punta allo sviluppo di un percorso individuale in cui le attitudini e le potenzialità che ciascuno possiede possono trovare espressione. Non sono richieste abilità particolari, sarà possibile fare esperienza di varie forme di arte visiva a partire da livelli diversi di preparazione. Ogni incontro fornirà l'occasione di sperimentare una diversa tecnica artistica, soprattutto tecniche pittoriche atte ad agevolare il processo.

Durante il corso verranno trattati alcuni dei seguenti temi: il non giudizio; l'ascolto e la decodifica dell'opera; il ritmo del processo; lavorare in modo non condizionato; riconoscere gli stereotipi; riconoscere il medium appropriato all'obiettivo; dipingere con le forze.

Il corso inizia il 26 Febbraio 2019. Il costo è di 120,00 €. Le lezioni, tenute da Nicoletta Freti, si svolgono due volte al mese: da Febbraio a Maggio, il secondo e il quarto martedì (escluse festività e ponti), dalle 18,30 alle 20,00 in Piazza Aspromonte 15 a Milano. Date: 26 Febbraio, 12 e 26 Marzo, 9 e 23 Aprile, 14 e 28 Maggio; probabile un recupero a Giugno. Il corso verrà attivato con un minimo di cinque partecipanti. Per informazioni e iscrizioni: nico.freti@gmail.com - cell. 349 3162413

Nicoletta Freti - Biografia

Ho partecipato a numerosi eventi di arte, mostre, concorsi e ho approfondito temi quali la Psicologia della creatività, il Coaching, il Counseling. Nel 1997 mi sono diplomata in Pittura all'Accademia di Belle Arti di Bergamo, in seguito ho conseguito un Master biennale in culture simboliche per le professioni dell'arte, della terapia e della cura presso l'Università Bicocca di Milano. Ho insegnato per 13 anni nelle Accademie di Belle arti di Bergamo, di Bari e di Palermo. Ho tenuto corsi di Arte e creatività in varie sedi. Sono Trainer Counselor presso la *Scuola di cura di sé* di Bergamo, istituto che ho contribuito a fondare nel 2008.

Ho pubblicato per l'Editore Lubrina di Bergamo i seguenti testi:

Il respiro dell'arte. Il processo creativo nella ricerca di Sé (2014).

L'immaginazione come pelle con contributi di S. Galiberti e di P. Mottana (2015).

www.nicolettafreti.com

<https://www.scuoladicuradise.com/arte-e-cura-di-se>