



**LABORATORI di ARTEBENESSERE adulti
workshop 7 incontri mensili in natura
per il benessere psicofisico-emotivo**

**RI-CONNESSIONI
con la natura, con se stessi, con il mondo**

**elementi di danzaterapia-arteterapia mindfulness
a cura di Annamaria Pittari**

**il SABATO dalle 9,30 alle 11,30
al Parco Forlanini dal 28/9/24 al 22/3/2025
nelle date indicate**

**www.parcolorato.com
MILANO**



LABORATORI di ARTEBENESSERE adulti per il benessere psicofisico-emotivo

SABATO ore 9,30-11,30 nelle seguenti date:

2024: 28 settembre, 12 e 26 ottobre, 16 e 30 novembre

2025: 22 febbraio, 22 marzo

**Costi: € 150,00 tutti gli incontri; € 75,00 3 incontri
€ 30,00 a incontro singolo**

Laboratori che ogni volta offriranno esperienze percettive in natura volte ad aumentare la "presenza" nello spazio e nel tempo (*qui e ora*), con l'obiettivo di integrazione delle dimensioni fisica, psichica, emotiva.

Nel percorso saranno presenti elementi danza-movimento-terapia rilassamento psicofisico, ascolto di sé nello spazio, scrittura spontanea ed esperienze di disegno come forma di attenzione e "mindfulness".

Solo in caso di pioggia si utilizzerà lo spazio del Parcolorato in via Lomellina 62. Freddo e tempo nuvoloso non impediranno di vivere la dimensione della natura così come si presenterà in quel momento.

Ritrovo alle ore 9,15 davanti al Centro Sportivo Saini, in via Corelli 136 Milano

**www.parcolorato.com
MILANO**

IL PARCOLORATO DELLE MANI E DELLE IDEE

via Lomellina 62 Milano
MM4 ARGONNE- bus 54, 93, 45
passante FORLANINI



www.parcolorato.com
3385412098 parcolorato@gmail.com

**Come raggiungere il Centro Sportivo Saini,
punto di ritrovo dell'esperienza al Parco Forlanini (ore 9,15)**

Con l'auto da Viale Argonne, prendere Via Corelli in direzione Idroscalo. Il CS Saini si trova sulla destra, al primo rondò dopo il ponte

Con i mezzi pubblici: bus 38 da Pzza Susa M4, direzione Idroscalo