



**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