



Arte e meditazione:
un viaggio nell'universo di
Olga Fröbe- Kapteyn

MEDITAZIONE CON CAMPANE TIBETANE E REALIZZAZIONE DI UN ELABORATO ARTISTICO



DURATA	60 min
NUMERO PARTECIPANTI	Minimo 10, Massimo 20
PARTECIPANTI	Dai 16 ai 99 anni
LINGUA	Italiano
MEDIAZIONE	Il workshop è condotto da Federica Dubbini, artista e arteterapeuta per benessere psicofisico presso il suo Centro Armonia di Bellinzona di cui è fondatrice. È inoltre mediatrice culturale in diversi musei del Cantone
COSTO	CHF 45 per persona (entrata al museo gratuita)
QUANDO	Dal martedì alla domenica, orario da concordare

Questo workshop creativo, rivolto a gruppi privati, è un'esperienza multisensoriale e stimolante, che integra la pratica della meditazione con l'esplorazione artistica, consentendo ad ogni partecipante di sviluppare la consapevolezza di sé e delle proprie capacità creative, lasciandosi ispirare dalle opere della fondatrice di Eranos.

Cosa accadrà?

I partecipanti saranno accolti all'interno delle sale espositive dedicate alla mostra Olga Fröbe- Kapteyn che saranno preparate per la meditazione dove potranno ascoltare attentamente il suono delle campane tibetane: una breve meditazione, durante la quale i presenti sono incoraggiati a rilassarsi e ad immergersi nel momento presente.

Dopo la meditazione, il gruppo visiterà la mostra per osservare le opere d'arte esposte. Focalizzandosi sulla serie *Visioni* i visitatori saranno incoraggiati a esplorare i dettagli delle opere, ad esprimere le proprie sensazioni e riflessioni, e a confrontarsi con le diverse forme geometriche e colori impiegati dall'artista.

Museo Casa Rusca

Piazza Sant'Antonio 1

6600 Locarno

mediazione.musei@locarno.ch | +41 91 756 31 85

Successivamente, i partecipanti saranno invitati a creare i propri elaborati artistici ispirandosi a ciò che hanno visto in mostra, esprimendo liberamente la loro creatività.

Alla fine dell'attività, tutti potranno mostrare i propri lavori e parlare delle loro esperienze, riflettendo sul processo creativo e sulle emozioni suscitate dalle opere d'arte.

OBBIETTIVI:

- Introdurre i partecipanti alla pratica della meditazione attraverso il suono delle campane tibetane
- Scoprire l'arte di Olga Fröbe-Kapteyn
- Stimolare la loro creatività e ispirazione artistica tramite l'osservazione di opere d'arte in mostra
- Incoraggiare la loro espressione artistica attraverso la creazione di elaborati ispirati alle opere esposte
- Ristabilire l'equilibrio interno, il ritorno ad uno stato di salute, possibilità di trasformazione fisica ed emotiva
- Creare nuovo spazio interno e riconnettersi con il proprio centro

BENEFICI DELLE CAMPANE TIBETANE:

- rilassano di corpo e mente
- alleviano tensioni fisiche, mentali ed emotive
- alleviano i dolori articolari
- rilasciano blocchi energetici
- migliorano la concentrazione
- favoriscono una buona qualità del sonno
- migliorano il flusso di energia
- aiutano ad espellere le tossine dal corpo
- aiutano a restare ancorati al qui e ora allontanando i pensieri ossessivi