



# YogArte in Musica

*Yoga, respirazione e musica per esprimere con colori e forme, il nostro essere nel momento, accogliendo le emozioni profonde, a volte non percepite e inesprese*

## A cura di:

### Mimma Della Cagnoletta,

*Psicologa e psicoanalista, formatasi come arte-terapeuta presso il Pratt Institute di New York, si occupa di arte terapia e collabora con La Forza di Vivere (già Attivecomeprima) da più di 30 anni. Co-fondatrice di Art Therapy Italiana, didatta e supervisore, conduce gruppi per il recupero degli aspetti creativi insiti in ogni persona.*

### Paola Stefanetti

*si è formata come insegnante di Yoga presso l'Istituto Carlo Patrizi di Milano nel 1989. Successivamente ha frequentato corsi per yoga in gravidanza con la Maestra Gabriella Cella, corsi per yoga -bimbi con Lorena Pajalunga e ulteriori 4 anni di approfondimento sotto la guida del M.o Gianfranco Russo (Raja Yoga).*

### Giulio Pegorari,

*consulente pedagogico e supervisore, formatosi come esperto in Musicoterapia orchestrale presso la "Fondazione Sequeri Esagramma" di Milano. Ha progettato e coordinato attività a favore di persone fragili con l'utilizzo dei linguaggi artistici e ha diretto i percorsi formativi "la ComuneArte" e "Tracce lasciate ad Arte".*

## Accogliere:

- Con il corpo e le sensazioni
- Con la musica e la melodia
- Con I materiali artistici, le forme e i colori

Negli incontri, proporremo alcuni insegnamenti dello yoga, respirazione ed asana, ascolteremo dei brani musicali e esprimeremo attraverso colori e forme, il nostro essere nel momento, accogliendo le emozioni che giacciono profonde dentro di noi, a volte non percepite ed inesprese. Andremo alla ricerca degli elementi della natura, delle risonanze sul nostro corpo e spirito, di ciò che armonizza, bilancia e sostiene il nostro sé, il nostro centro energetico e cuore pulsante, aiutandolo ad emergere e presentarsi a noi.

**La forza  
di vivere**  
GIÀ ATTIVECOMEPRIMA

**LA FORZA DI VIVERE ETS  
(GIÀ ATTIVECOMEPRIMA ONLUS).  
DAL 1973 AIUTIAMO GRATUITAMENTE  
LE PERSONE COLPITE DAL CANCRO  
E I LORO FAMILIARI**

PRESSO ASST GRANDE OSPEDALE METROPOLITANO NIGUARDA  
PIAZZA OSPEDALE MAGGIORE, 3 - 20162 MILANO  
T. +39 02 6889647 - M +39 347 7973639  
EMAIL: SEGRETERIA@LAFORZADIVIVERE.ORG - WWW.LAFORZADIVIVERE.ORG  
C.F.+P.IVA: 10801070151 - IBAN: IT2110306909606100000119752