



YogArte

*yoga e arteterapia per esprimere
creativamente le sensazioni e le emozioni
provate durante lo yoga*

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 da 30 anni. Formatrice e supervisore clinico presso diversi servizi di Neuropsichiatria, è docente di Arte Terapia nel Programma di formazione in arte e danza movimento terapia e nell'Istituto di psicoterapia espressiva di Art Therapy italiana e nel corso di laurea in Tecnica della riabilitazione psichiatrica della facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Milano. Collabora con Attivecomeprima dal 1984.

Maria Grazia Unito

Diplomata insegnante yoga di primo livello presso la Scuola di Yoga Terapeutico di Marina Lanza nel 2000, proviene da una precedente ricca esperienza lavorativa con bambini e adulti come terapeuta della psicomotricità (diplomata nel 1980 presso Istituto di Psicomotricità di Anne Marie Wille). Impegnata infatti sia nel campo della riabilitazione, in strutture pubbliche e private, sia in quello della formazione, rivolta agli insegnanti di asilo nido, scuola materna ed elementare nonché a studenti delle scuole magistrali. Ha appreso e utilizzato diverse tecniche di rilassamento e espressione corporea; approdata allo yoga come piacevole parentesi personale, trova in questa disciplina, la via privilegiata per acquisire armonia e benessere. Arricchisce quindi la sua formazione, dal 1992 in poi, con seminari di approfondimento sia teorico che pratico in scuole di yoga con differenti indirizzi. Inizia nel 1999 la sua collaborazione con Attivecomeprima.

Una sessione di Yoga seguita da un'ora di Arteterapia per poter esprimere con colori e creatività le sensazioni corporee e emotive provate durante lo Yoga.

Sono due attività a seguire e complementari.

ATTIVE
ATTIVECOMEPRIMA ONLUS

**DAL 1973 DIAMO SUPPORTO
A CHI SI AMMALA DI CANCRO
E AI SUOI FAMIGLIARI.
GRATUITAMENTE**

C/O ASST GRANDE OSPEDALE METROPOLITANO NIGUARDA
Piazza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano
T. +39 02 6889647 - M +39 347 7973639
e-mail: segreteria@active.org - www.active.org
C.F.: 10801070151 - IBAN: IT2110306909606100000119752