



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). DAL 1973
AIUTIAMO GRATUITAMENTE LE PERSONE
COLPITE DAL CANCRO E I LORO
FAMIGLIARI A RIENTRARE NELLA VITA**

PRESSO ASST GRANDE OSPEDALE METROPOLITANO NIGUARDA
PIAZZA OSPEDALE MAGGIORE, 3 - 20162 MILANO
T. +39 02 6889647 - M +39 347 7973639
E-MAIL: segreteria@laforzadivivere.org - www.laforzadivivere.org
C.F+P.IVA: 10801070151 - IBAN: IT2110306909606100000119752