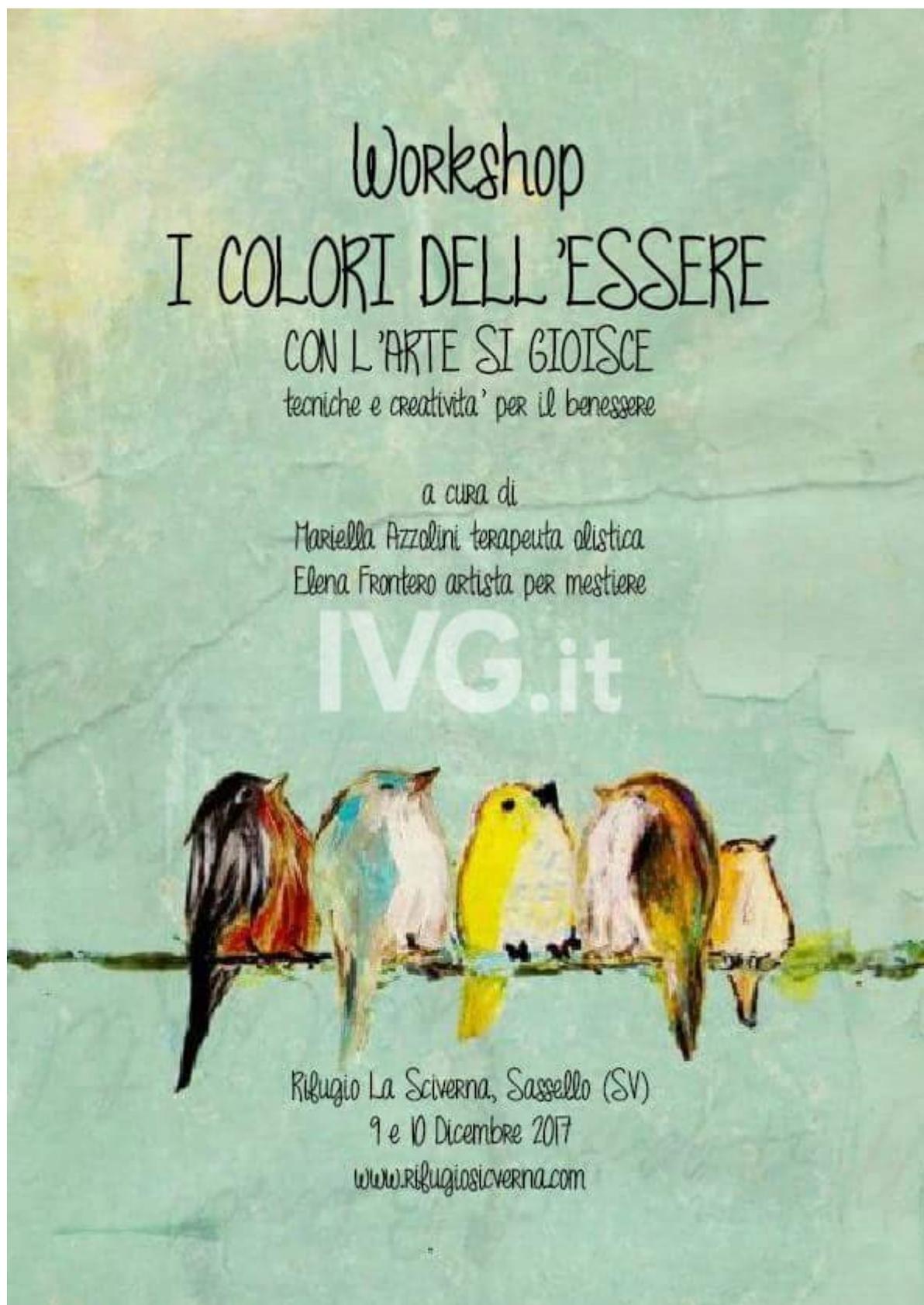


# IVG

## **A Sassello workshop “I colori dell’essere” alla Cascina Granbego**

di **Alessio Artico**

08 Dicembre 2017 - 9:26



Workshop  
I COLORI DELL'ESSERE - CON L'ARTE SI GIOISCE  
tecniche e creativita' per il benessere

a cura di  
Mariella Azzolini terapeuta olistica  
Elena Frontero artista per mestiere

Presso Rifugio La Sciverna, Sassello (SV)  
 9 e 10 Dicembre 2017  
[www.rifugiosciverna.com](http://www.rifugiosciverna.com)

Non hai mai pensato di essere un insieme di colori?  
 di poterli trasferire su tela con la guida di una professionista ?  
 poter ritornare a casa con il quadro dei tuoi aspetti cromatici?

Presso il Rifugio La Sciverna il 9 e 10 dicembre 2017  
 hai la possibilità di fare questo:  
 Sotto la guida di Mariella Azzolini terapeuta olistica  
 ed Elena Frontero artista per mestiere  
 sarai seguito con tecniche mirate in questa avvincente  
 esplorazione e percezione del  
 "SE CROMATICO"  
 fino a riconoscere i tuoi colori e trasferirli su tela.

La sera ritornerai a casa con il tuo capolavoro  
 Il tutto condito con la recitazione di mantra e meditazione guidata  
 la preparazione del ghee( burro chiarificato) e molto ancora  
 Due giornate intensamente olistiche alla portata di tutti per il  
 proprio benessere e di chi amiamo

Trovi il programma dettagliato presso:  
 Rifugio La Sciverna, sede del workshop  
 contattando Alessandra +39 3490968534  
 Scaricando il pdf qui: [http://www.granbego.com/file\\_db/granbego.com\\_1508335062.PDF](http://www.granbego.com/file_db/granbego.com_1508335062.PDF)

Il Rifugio si trova in Loc. Bandite 5, 17046 Sassello - Sv  
[www.rifugiosciverna.com](http://www.rifugiosciverna.com)

#### PROGRAMMA DETTAGLIATO RIFUGIO LA SCIVERNA

##### Giornata di sabato

- cosa significa respirare consapevolmente, note di Pranayama dalle 10 alle 12
- impariamo qualche respiro ad esempio il respiro yogico, anuloma viloma, bramari pranayama dalle 12 alle 13.30
- pausa pranzo 13.30/ 15.00
- Veda e Ayurveda conosciamo questa medicina dalle 15 alle 16.30
- pausa 16.30 alle 17
- 17 - 18,30 preparazione del supporto da dipingere e distribuzione materiale
- 19-20.30 cena
- ore 20.30 facciamo il ghee dalle 20 alle 22.30

##### Giornata di domenica

- 9.15 - 10.45 meditazione guidata
- predisporre alla pittura con 5 minuti di EFT
- 10.50 - 12.50 dipingiamo
- 13.00 -14.30 pranzo
- 14.30 -16.00 vernice protettiva, consegna cd, riflessioni conclusive

Costo complessivo di materiale Euro 180,00 a persona più

---

pernottamento da concordare con il rifugio.

Tesseramento ARCI obbligatorio per chi usufruirà dei pasti

L'avvio del corso richiede almeno 6 partecipanti