

# DIPINGIAMO I NOSTRI PICCOLI PENSIERI BLU

Corso di formazione per insegnanti, educatori e chiunque voglia sperimentare l'acquerello emozionale.

Ispirato al libro *Piccoli pensieri blu*, Storiedichi Edizioni

condotto da Bimba Landmann

[www.bimbalandmann.com](http://www.bimbalandmann.com)

massimo 30 partecipanti

Durata del corso 5 ore complessive



## IL CORSO:

Perlusteremo le mille possibilità dell'acquerello emozionale attraverso macchie, giochi dell'acqua e sfumature di blu. Lavoreremo parallelamente con le suggestioni che alcune parole importanti ci rivelano. Nasceranno così i nostri Piccoli pensieri blu.

I Piccoli pensieri blu sono pensieri benefici, curativi, profondamente creativi ed evocativi e ci aiutano a ritrovare noi stessi e la nostra essenza.

Attraverso questo lavoro autoconoscitivo, potremo ritrovare la gioia creativa che sperimentavamo da bambini e l'appagamento di esprimere la nostra interiorità.

"Ma nel profondo custodisco un piccolo giardino cinto di solennità, che nessuna angoscia potrà più raggiungere. E se vorrai, di anno in anno, ne sposteremo più in là i confini".

Rainer Maria Rilke, Diario fiorentino

### **DESTINATARI:**

Corso per insegnanti, psicologi, educatori e per chiunque desideri potenziare la propria creatività e fare esperienza dei luoghi della propria interiorità.

Per svolgere questo corso non serve nessuna particolare qualità artistica, il corso è per tutti. Creare è una necessità umana naturale.

**Si consiglia abbigliamento comodo, che si può sporcare.**

### **DURATA DEL CORSO:**

Il corso ha una durata complessiva di **5 ore**.

### **DETTAGLI DEL CORSO:**

#### **Ore 10.00**

Breve introduzione alla tecnica dell'acquerello, presentazione materiali, dimostrazione pratica di Bimba Landmann (acqua, colori, casualità, effetti vari).

#### **Ore 10.30**

**"Magie blu"** Ci allontaneremo dalla paura del foglio bianco cominciando a giocare con le macchie blu fatte con gli acquerelli e con l'acqua. Viaggeremo nelle emozioni del Blu di Prussia, del Blu Oltremare, del Turchese e delle loro mille sfumature.

Ci immergeremo in queste tinte e da qui comincerà il nostro viaggio verso i piccoli pensieri blu. Durante il percorso, scopriremo anche delle semplici tecniche per superare la paura di sbagliare, la paura di fare qualcosa di brutto, la paura di non essere all'altezza. E soprattutto, ritroveremo la gioia di viaggiare in noi stessi immergendosi dentro ai colori e alle emozioni blu.

#### **Ore 12.00**

**"Piccoli pensieri blu"** Ispirandoci al libro Piccoli pensieri blu (Storiedichi Edizioni) riprenderemo il lavoro con l'acquerello aggiungendo alle nostre immagini anche i nostri pensieri in forma di breve titolo, parola, pensiero, ricordo.

E se ci mancherà l'ispirazione, ci faremo aiutare dal caso, grande aiutante della Creatività.

Proveremo poi a viaggiare nei nostri gesti usando un solo colore profondamente evocativo: il blu oltremare.

**Ore 13.00** pausa pranzo

**Ore 14.00**

Proseguiremo il lavoro sui nostri piccoli pensieri blu

**Ore 15.15 "Pensieri blu condivisi"**

Prima del termine, condivisione: seduti in cerchio, osserveremo tutti i lavori fatti. Sarà incredibile scoprire l'unicità, la particolarità e la personalità di tutti i nostri piccoli pensieri blu.

**Ore 16.00** termine e saluti