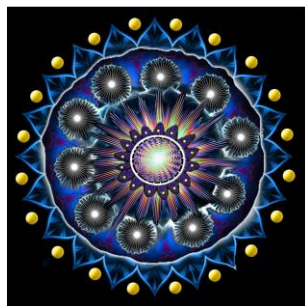


## Mandala Colouring

### ALLONTANA ANSIA E STRESS DA CORPO E MENTE CON LA “ART THERAPY”



Accompagnato dal tuo Energy Coach, seguirai un percorso che abbina l'arte del colorare un Mandala alle tecniche di Respirazione e di Mindfulness. Concentrandosi solo sull'atto del colorare, sulla respirazione e sul momento attuale (Mindfulness del “Qui e Ora”), si stacca la mente dai pensieri che causano ansia e stress. Il tempo sfuma e la mente si svuota. Ogni seduta inizia e termina con l'antica tecnica dello Yoga della Respirazione, che prepara corpo e mente ad un rilassamento totale e al fluire armonico dell'energia corpora.

La tecnica del Mandala Colouring prevede che venga colorato un Mandala riproducendo esattamente i colori del Mandala originale, senza che si debba impegnare la mente a decidere quali colori utilizzare o come abbinarli. E' particolarmente indicata per manager e persone che rivestono ruoli lavorativamente impegnativi e delicati, ma è perfetta anche per le persone che sono sottoposte tutti i giorni a situazioni di stress, in cui devono sempre dimostrare le proprie capacità e si sentono costantemente sotto esame. Sentirsi quotidianamente “sotto esame” provoca infatti nella mente un enorme stato di stress, che si riflette anche a livello fisico. E' risaputo che il sistema immunitario delle persone stressate è più debole rispetto a quello delle persone felici.

Ogni Mandala ha colori differenti e un nome (Mantra) diverso, che agisce a livello emozionale. In modo automatico, verrai attratto dal Mandala da colorare che più rispecchia la tua personalità e che più risponde alle tue esigenze di equilibrio psicofisico e allontanamento dallo stress. Il mandala, come scrivono tutti i più grandi autori, è un “*simbolo naturale di totalità*”. Lo psicoanalista svizzero Carl Gustav Jung addirittura paragona il Mandala al Sé, il centro dell'essere, e sostiene che esso possa esprimere tutto il potenziale personale di chi lo colora. I Mandala vengono inoltre considerati “Forme di Meditazione Tattili”.

Niente nel Mandala è lasciato al caso: quando coloriamo, a livello celebrale vengono attivate aree differenti. Emisfero celebrale sinistro e destro lavorano insieme: logica ed emozione si fondono per trasportarci in un profondo stato di quiete. La corteccia cerebrale legata al senso della visione e alle abilità motorie raffinate si attiva di fronte alla capacità di seguire i contorni, riempire spazi piccoli, abbinare colori diversi. Il colore trasmette una vibrazione che agisce sulla nostra emotività inconscia e stimola la percezione: grazie al progressivo rilassamento diminuisce l'attività dell'amigdala (struttura cerebrale collegata all'esperienza della paura). Le emozioni così fluiscono in modo armonico e si abbassa la tendenza al controllo, da cui deriva gran parte dello stress.

[E' possibile effettuare una singola seduta di Mandala Colouring, oppure seguire il corso completo.](#)

#### SEDUTA SINGOLA

Durata 60 minuti

Costo: €97 iva inclusa

#### CORSO

Durata complessiva 30 ore, suddiviso in:

5 ore intensive individuali in studio + 25 ore di esercitazione a casa.

Costo: €488 iva inclusa



Tel. 3347898303

Piazza Perrucchetti 36, 20062 Cassano d'Adda (MI)

[www.centroaltergo.it](http://www.centroaltergo.it) [info@centroaltergo.it](mailto:info@centroaltergo.it)