

"ARMONIE DI SUONI E COLORI"

**ESPERIENZE MUSICALI PER MANTENERE IL
BENESSERE, ESPRIMERE le EMOZIONI e la
CREATIVITA,' RILASSARSI...**



**LABORATORI DI MUSICOTERAPIA INTEGRATA
PER ADOLESCENTI E ADULTI**

***a cura di Ernestina Zavarella
esperta in musico-arteterapia e tecniche
corporeo-espressive, pittrice***

CADENZA: MENSILE O QUINDICINALE

PRESSO: IL MITREO ARTE CONTEMPORANEA, VIA MAZZACURATI 61

WWW.MITREOISIDE.COM

INFO E PRENOTAZIONI : 348/2837226; e.zavarella@gmail.com

Musicoterapia per esprimersi, comunicare, rilassarsi e ritrovare l'energia vitale

Ciclo di seminari di Musico-Arteterapia Destinatari: ADULTI

I laboratori avranno come tema simbolico portante quello delle stagioni, del cambiamento di energie in natura e dentro di noi.

A tale scopo, verranno utilizzati vari linguaggi: da quello corporeo-musicale, del movimento creativo e della danza, a quello del colore, con l'utilizzo creativo di molteplici materiali espressivi. Il lavoro si svolgerà in gruppo, ma ci sarà spazio anche per l'espressione individuale e in coppia.

I seminari verranno guidati dalla dott.ssa **Ernestina Zavarella**, laureata in Estetica, esperta in musico-arteterapia e integrazione dei linguaggi espressivi. Pittrice.

ATTIVITA' PREVISTE:

- .-Rilassamento con visualizzazione guidata;
- Uso espressivo, comunicativo ed evocativo degli strumenti musicali, dialoghi sonori e improvvisazione tematica su emozioni e bisogni del gruppo.
- Esperienze di movimento creativo con musica e materiali espressivi.¹
- Espressione dei vissuti attraverso la verbalizzazione, la scrittura creativa, l'attività grafico-pittorica individuale e di gruppo, il collage.

I laboratori avranno la durata di 3 ore, si svolgeranno con cadenza mensile, presso Mitreo-Arte Contemporanea, via Mazzacurati 61, preferibilmente di sabato mattina.

Contributo: € 30 a seminario

E' possibile partecipare anche a un singolo seminario, sono previste agevolazioni per chi si iscrive per un minimo di 3 seminari

Info: e.zavarella @gmail.com; 3482837226.

¹ Si consiglia abbigliamento comodo!

LABORATORIO DI

MUSICO-ARTETERAPIA

**BASATO SUI LINGUAGGI ESPRESSIVI
DEL SUONO, DEL COLORE E DEL MOVIMENTO CREATIVO**

Destinatari: BAMBINI DIVERSAMENTE ABILI E CON DIFFICOLTA'

Fasce d'età: 5-7 anni, 8-12

Conduttrice: dott.ssa *Zavarella Ernestina, musico-arteterapista, pittrice*

PRESENTAZIONE

E' finalità principale di questo laboratorio offrire un ambiente attivatore di risorse e fonte di benessere psico-fisico, in particolare –ma non solo- per **i bambini diversamente abili, o in situazione di disagio (bambini con lieve ritardo mentale, bambini Down, inibiti o con leggeri disturbi comportamentali, di linguaggio e relazione, in grado di lavorare insieme ad altri bambini).**

Il laboratorio mira al coinvolgimento globale del bambino, e attraverso la pluralità degli stimoli offerti, intende favorire lo sviluppo delle sue capacità cognitive, espressive, comunicative, affettivo-relazionali. La promozione del processo creativo attraverso la musica, il colore, l'espressione corporea e i diversi materiali, attiva l'integrazione psicofisica e facilita la capacità di utilizzare creativamente i vari linguaggi, insieme a o anche in assenza di quello verbale.

Nell'ambito delle Artiterapie, il linguaggio **corporeo-sonoro-musicale** e l'utilizzo della voce che vengono valorizzati in **Musicoterapia**, sono strettamente legati alle esperienze affettive ed emozionali sin dai primi stadi della vita, e risultano fondamentali per un buon equilibrio del bambino. L'esperienza creativa condivisa con i compagni, oltre a risultare contenitiva e stimolante, consente ai bambini di contattare le proprie risorse, esprimere le emozioni, estrarre il proprio bagaglio energetico, aiutando a canalizzare anche la dimensione aggressiva in attività non destrutturate per il gruppo.

Come sappiamo, **il colore** è strettamente legato al vissuto emotivo, così come le forme artistiche evocano sensazioni diverse e possono offrire spunti per i movimenti e la strutturazione creativa dello spazio. Le attività grafico-pittoriche costituiscono per i bambini l'occasione di manifestare tracce di sé, e risultano essere una risorsa espressiva importante soprattutto in presenza di disturbi del linguaggio.

L'approccio ludico del lavoro collettivo consentirà di migliorare la socializzazione e la qualità della relazione tra i bambini, equilibrando tempi e spazi riservati all'espressione individuale e alle attività corali. Al contempo verrà sollecitato il rispetto di regole, confini e limiti di cui tutti i bambini d'oggi hanno tanto bisogno.

All'interno del laboratorio verrà particolarmente stimolata la capacità immaginativa come ponte tra i diversi canali sensoriali e linguaggi espressivi, attraverso fantasie guidate con induzione musicale, e semplici drammatizzazioni.

Le attività verranno calibrate in relazione alla composizione dei gruppi e ai bisogni presentati dai bambini.

Il mondo dei suoni

Giochi vocali e ritmici, filastrocche e canzoncine mimate
giochi espressivi con gli strumenti musicali;
costruzione di giocattoli sonori e strumentini musicali con materiale riciclato
rilassamento immaginativo con induzione musicale;

Il corpo e il movimento

Attività di autocontatto per la percezione del proprio corpo e dei confini corporei;;
esperienze di contatto giocoso in coppia;
movimento creativo con musica e danza espressiva, libera e strutturata;
esperienze di stimolazione tattile con materiali espressivi (stoffe , palline, foulards, ecc.);

Il mondo delle immagini:

attività grafico espressive stimulate dalla musica, dalla fiaba e dai giochi evocativi con gli strumenti musicali.;

realizzazione di poster e cartelloni riassuntivi

disegno e collage individuale, in coppia e in sottogruppi

I laboratori avranno la durata di 1 ora e 30 m. e si svolgeranno con cadenza settimanale o quindicinale presso il Mitreo-Arte Contemporanea, via Mazzacurati 61.

Previo il consenso dei genitori, verrà prodotta una documentazione con foto-video per illustrare l'iter del laboratorio. Inoltre, verrà allestita una mostra finale dei lavori dei bambini.

Info: e.zavarella@gmail.com, 348/2837226