

L'Associazione Culturale
FANTALICA APS

in collaborazione con

L'Associazione Culturale
**CONNESSIONI
MINDFULNESS**

MINDFULNESS per l'ARTE

un percorso per esprimere al massimo la tua unicità artistica



Percorso donato
GRATUITAMENTE
dalle associazioni
organizzanti agli

**ARTISTI e
COLLABORATORI**

dell'Associazione Culturale
Fantalica APS

MINDFULNESS per l'ARTE

il percorso per esprimere al massimo la tua unicità artistica

Cari artisti, siete pronti a poter sviluppare il vostro pensiero divergente, e ad accrescere la vostra creatività? Il **percorso di Mindfulness** dedicato agli artisti vi guiderà in questa avventura emozionante.

La pratica della mindfulness, ovvero l'attenzione consapevole al momento presente, è un efficace strumento per liberare la vostra mente da schemi mentali consolidati e preconetti, aumentare la vostra capacità di pensiero divergente, ovvero la capacità di generare molte idee diverse e originali favorendo la nascita di nuove idee e soluzioni creative.

Ma non è tutto: la mindfulness può anche aiutarvi a sviluppare una maggiore consapevolezza delle vostre idee e pensieri, identificando quelle più efficaci alla vostra espressione artistica.

Ma come è possibile tutto questo?

La mindfulness, praticata con continuità ed impegno, porta a concentrarsi sul momento presente, senza giudizio, liberando la mente da pensieri intrusivi e preoccupazioni. Ciò significa che potreste essere in grado di esplorare liberamente le vostre idee e pensieri, senza le limitazioni che spesso ci auto-creiamo. Inoltre, la pratica costante può aiutare a sviluppare la flessibilità mentale, ovvero la capacità di passare da un'idea all'altra e di esplorare diverse prospettive.

Questa crescita personale/artistica è possibile grazie al fatto che la mindfulness, se praticata con impegno e costanza, aiuta lo sviluppo di un approccio al pensiero che è chiamato "Divergente", il quale è alla base della creatività umana. La pittura, la scultura e altre forme d'arte richiedono un'attenzione concentrata al

momento presente, senza giudizio, per produrre un'opera d'arte originale e autentica.

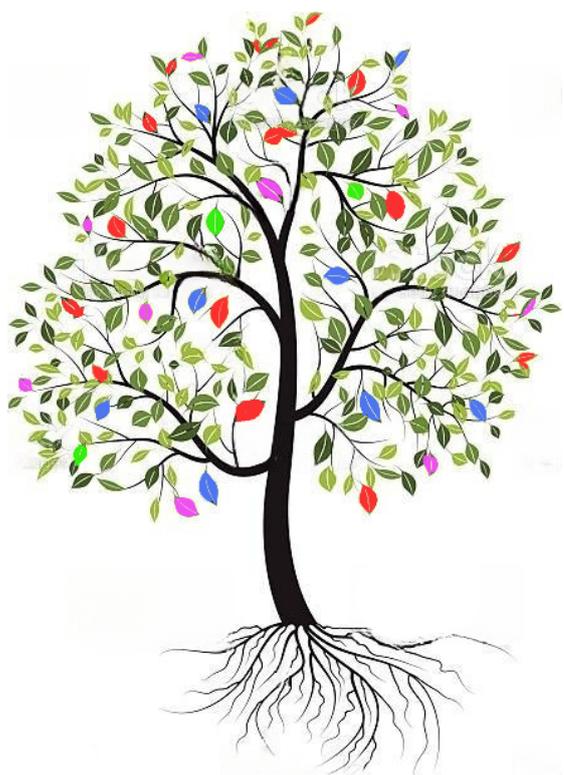
Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato l'efficacia della pratica costante di mindfulness nell'accrescere il potenziale creativo attraverso il pensiero divergente degli artisti. Ma non è solo questione di scienza: molti artisti hanno trovato nella mindfulness un alleato prezioso per liberare la loro creatività.

Allora, cari artisti, siete pronti a scoprire cosa la mindfulness può fare per voi?

Partecipate GRATUITAMENTE al corso offerto dall'Associazione "**Connessioni Mindfulness**" in collaborazione con l'Associazione Fantalica (sede in cui verrà svolto il percorso), e scoprite come la mindfulness può dare una marcia in più alla vostra vita e il vostro modo di creare.

Siate pronti a liberare la vostra mente e ad esplorare liberamente le vostre idee e pensieri senza giudizio. Siate pronti a esprimere al massimo la vostra unicità artistica.

Non perdere questa fantastica opportunità! Vi aspettiamo!



Definizione di Mindfulness

È una pratica per entrare in contatto profondo con le nostre esperienze, favorire lo sviluppo di una particolare attenzione al proprio modo di percepirle e mutare il nostro consueto modo di reagire.

Mindfulness è un termine inglese, che nel contesto delle pratiche meditative si riferisce a “un particolare modo di prestare attenzione al momento presente, intenzionalmente e in modalità non giudicante” (Jon Kabat-Zinn).

In cosa consiste il percorso:

Grazie al supporto di un trainer esperto e qualificato potrete avvicinarvi alla Mindfulness; la meditazione di consapevolezza può aiutarvi a liberare la vostra creatività, e ad accedere a nuove fonti di ispirazione.

Insegnante: Stefano Sinelli

Dove: gli incontri si terranno presso la sede dell'associazione culturale Fantalica. Via Giovanni Gradenigo, 10 Padova.

Quando: 1 volta la settimana per 4 settimane.

Durata: Tutti gli incontri avranno la durata di circa 1h.

Gli incontri della durata di 1h, si svolgeranno il **Venerdì dalle ore 18.30 -19:30.**

- Il 1° incontro	si svolgerà	Venerdì 05 Maggio 2023,
- Il 2° incontro	si svolgerà	Venerdì 12 Maggio 2023
- Il 3° incontro	si svolgerà	Venerdì 19 Maggio 2023.
- il 4° ed ultimo incontro	si svolgerà	Venerdì 26 Maggio 2023.

Attività: Durante gli incontri vengono svolte pratiche sia in movimento che da fermi; sono inoltre previsti momenti di confronto sulle esperienze vissute durante la pratica del corso e nel proprio quotidiano i partecipanti sono infatti invitati a praticare alcuni minuti ogni giorno.

Cosa ti serve per Partecipare in sede:

- Gli ingredienti fondamentali, durante gli incontri come a casa, sono l'impegno e la continuità.
- Puntualità; per non interrompere la pratica, non sarà ammesso chi arriva in ritardo.
- Abiti comodi.

Cosa ti serve per la tua pratica a casa:

- Le istruzioni verranno durante l'incontro



Stefano Sinelli:



Pratico la meditazione dal 2010, e sono convinto che quanto afferma Jon Kabat-Zinn*, cioè che “la meditazione ti salva la vita”, sia assolutamente vero. Mi sono diplomato insegnante nel 2021 presso l'A.I.M di Milano (Associazione Mindfulness Italia, la prima a portare in Italia il Protocollo di J.K.Z.).- Da allora conduco piccoli gruppi su questo tema. Sono cofondatore e attuale presidente di *Connessioni Mindfulness*, associazione culturale per la diffusione non profit della pratica, istituita a fine 2022. Coordino la sede padovana di *ManagerNoProfit*, associazione di volontariato formata da manager. Coautore del saggio *Del silenzio non si può tacere; un viaggio nell'universo del silenzio*, in uscita presso l'editore Franco Angeli. Nella 'vita precedente' sono stato per molti anni dirigente d'azienda; ho studiato filosofia e psicologia, e seguito corsi su Analisi Transazionale, PNL, Resilienza, Well Being.

*fondatore del Protocollo per la riduzione dello stress attraverso pratiche meditative, M.B.S.R.

Connessioni Mindfulness:

È un network di istruttori del Protocollo M.B.S.R. (Mindfulness Based Stress Reduction), certificati e formati secondo le linee guida dei fondatori del Protocollo. Nasce per portare la Mindfulness all'interno di vari contesti sociali, con l'intento di favorire una migliore qualità di vita delle persone che ne fanno parte. I fondatori dell'Associazione conducono una pratica meditativa regolare, e fanno della meditazione di consapevolezza l'ispirazione della propria esperienza di vita.

Bibliografia:

Verranno fornite indicazioni utili ad approfondire il tema al termine del percorso.

Info e prenotazioni:

Il numero dei posti è limitato, per questo motivo ti invitiamo a contattare al più presto la segreteria dell'associazione per prenotare il tuo posto.



Associazione culturale di Promozione Sociale APS

Ente riconosciuto del Terzo Settore ETS

Via Giovanni Gradenigo, 10 35131 Padova

cell. 3483502269 e-mail: fantalica@fantalica.com sito: www.fantalica.com

