



QUANDO IL MANDALA SIAMO NOI

RITIRO URBANO: RILASSARSI CON LA PITTURA CREATIVA

sabato 9 e domenica 10 dicembre 2017 - 10.30 / 17.30 con pausa pranzo

Gli studiosi riconoscono che disegnare un Mandala e colorarlo è un metodo efficace per rilassarsi e raggiungere una condizione mentale di gioia e di pace interiore. Ma l'atto meditativo legato alla struttura grafica del Mandala può essere trasferito su qualsiasi altro soggetto a condizione che la sua realizzazione avvenga mantenendo la mente nel suo stato naturale.

Anche chi non ha particolari abilità può giungere così a una libera espressione artistica nella quale le capacità tecniche e i concetti creativi lasciano il posto all'autonomo fluire del gesto e alla spontanea stesura della materia.

Sarà pertanto l'atto del disegnare che diventa un Mandala, in cui i segni e i colori emergono dall'intimo e non sono mediati dalla ragione, dalla paura o dalle ansie.

L'arte come modo di essere se stessi senza condizionamenti, seguendo i propri stati d'animo così come sono: questo è il senso di un seminario che ci insegnerà come far emergere la nostra interiorità senza ambizioni esibizionistiche e contemporaneamente sentirci realizzati e sereni.

Il ritiro di pittura creativa è aperto a tutti e sarà condotto dal Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce.



Informazioni e iscrizioni in Segreteria

MANDALA CENTRO STUDI TIBETANI
Via P. Martinetti, 7 - 20147 Milano - TEL : 340.0852285
centromandalamilano@gmail.com - www.centromandala.org
Associato all'Unione Buddhista Italiana e all'Unione Buddhista Europea