

FINALITA'

Lavoreremo sullo spazio fisico ed interiore e sulla consapevolezza creando un "ponte", tra la percezione del corpo e la fotografia [attraverso il ritratto, la lettura dell'immagine e il selfie].

Durante il laboratorio, il lavoro introspettivo ed esplorativo verrà approfondito attraverso la spiegazione della tecnica del ritratto fotografico e la creazione di un collage fotografico con le fotografie prodotte dalle partecipanti.

Le fotografia istantanea stampata al momento stesso dello scatto, stile polaroid, racconta il momento presente ed è oggettiva, una rappresentazione della realtà veritiera.

Un ottimo metodo, insieme allo yoga e al massaggio, per avvicinarsi gradualmente alla conoscenza del proprio corpo nel "qui ed ora".

ALLA RISCOPERTA DEL PROPRIO CORPO

Percorso esperienziale tra fotografia, yoga e automassaggio ayurvedico

Laboratorio creativo-esperienziale di incontro del sè e di sperimentazione della propria immagine corporea attraverso la creazione ed osservazione dell'immagine della fotografia terapeutica, il movimento consapevole dello yoga e il contatto del massaggio.



Nutrimente Onlus

Associazione per prevenzione e conoscenza dei disturbi alimentari

Elena Tugnoli Psicoterapeuta e socia di Nutrimente

Elena Costa Psicoterapeuta e socia di Nutrimente

Michela Di Savino Esperta Fotografia Terapeutica

Cristiana Scolaro Insegnante di Yoga

Mariangela Beretta Operatrice Ayurvedica

FOTOGRAFIA "SENSIBILE"

Percorso esperienziale tra fotografia, yoga e automassaggio ayurvedico



A CHI E' RIVOLTO

Questo corso è altamente consigliato per chi soffre di un Disturbo Alimentare e di Dispercezione Corporea, cioè per chi ha difficoltà ad accettare la propria immagine, a prescindere dal peso.

L'immagine corporea viene considerata da diversi autori come un insieme di più componenti.

Essa rappresenta l'immagine visiva che abbiamo memorizzato della nostra taglia, dimensione, forma corporea e i sentimenti che proviamo rispetto a queste caratteristiche e rispetto alle singole parti del nostro corpo.

Nel momento in cui subentra un disturbo dell'immagine corporea, si pone quindi la necessità di agire su di essa attraverso diversi canali. Diventa pertanto importante integrare la psicoterapia con laboratori o progetti alternativi ed esperienziali.

Per maggiori informazioni:

attivita@nutrimente.org

366/2349163

PROGRAMMA

SABATO

- 10.00** Introduzione al workshop
- 10.30-11.30** Pratica yoga
- 11.45-12.30** Esercizi pratici di automassaggio al piede e alla mano
- 12.30-14.00** Pausa pranzo
- 14.00-15.00** Introduzione alla fotografia (luce, prospettiva, ritratto fotografico)
Intervento della psicoterapeuta sull'immagine corporea
- 15.00-17.00** Esercizio di fotografia in coppie

DOMENICA

- 10.00-12.00** Esercizi di fotografia a corpo intero
- 12.00-13.00** Il Selfie
- 13.00-14.00** Pausa pranzo
- 14.00-16.00** Ritratti realizzati dalla fotografa Michela Di Savino – Esercizi pratici di propriocezione
- 16.00-17.30** Creazione di collage personali e conclusione del workshop

ISCRIZIONI

Gli interessati potranno far pervenire la propria adesione al seguente indirizzo mail: attivita@nutrimente.org

La quota di partecipazione è di 40€.

Il Laboratorio sarà avviato al raggiungimento del numero minimo di 6 partecipanti.

Il pagamento della quota di iscrizione dovrà essere effettuato il primo giorno di corso.

*Le partecipanti dovranno portare 2 foto: una di loro da bambine e una di loro da grandi in cui si piacciono.

**Le partecipanti dovranno avere un abbigliamento comodo e un tappetino.

SEDE

Il laboratorio si terrà con orario 10.00-17.30 presso lo studio Standards, in via Angiolo Maffucci 26, Milano MM3 Dergano, Bus 91/92.