

L'AUTORITRATTO PER LA SCOPERTA DEL SE'

Utilizzare l'autoritratto per stimolare la creatività e l'esplorazione di sé



Impara a trasformare le emozioni in arte...

Con un approccio creativo e divertente, ci inoltriamo nel viaggio più affascinante e curioso per la conoscenza di nuovi aspetti di noi stessi.

L'autoritratto ci aiuta a guardarci dentro e attivare il processo creativo.

Mediante facili esercizi e giochi scopriremo una fonte inesauribile di emozioni e contenuti.

La **fotografia** è uno strumento molto efficace per esplorare l'animo umano, perchè non usarla come mezzo per fare emergere, raffigurare, "immaginare" le parti più nascoste del nostro Sé?

La messa a fuoco delle immagini che sono conservate nella nostra mente ci permette di produrre nuove raffigurazioni, ritratti assolutamente inediti, talvolta sorprendenti.

Un processo stimolante e fortificante che si sviluppa in tre fasi:

- 1) IO: emozioni, competenze, sogni, il corpo, il luogo, le radici.
- 2) IO E GLI ALTRI: famiglia, amore, amicizia, lavoro.
- 3) IO E IL MONDO: come percepisco l'identità collettiva che mi circonda? Il mondo in cui viviamo: coscienza sociale, politica ed economica.

Le lezioni sono di carattere teorico e pratico, con l'alternanza di esercizi per stimolare la percezione del Sé. Sessioni di ripresa, proiezioni di immagini e momenti dedicati alla lettura dei lavori prodotti.

Il corso si conclude con una mostra collettiva di tutti i partecipanti.

Il corso sarà condotto dalla fotografa **Sabine Korth** (www.fotokorth.de) e dalla psicologa **Valentina Bezzi**. Entrambe con esperienza pluriennale nella conduzione di laboratori di sostegno e benessere psicofisico.

Per informazioni:

Sabine Korth: fotokorth@gmail.com

Dott.ssa Valentina Bezzi: v.bezzi@coreharmos.it

www.il-mondo-della-fotografia.com

www.coreharmos.it

