

Masterclass
Arte terapia - Dinamica Mentale Base
Testimonianze dei partecipanti

Secondo me, quest'esperienza era necessaria per ritrovare quel senso di calma e consapevolezza di sé, attraverso le sessioni intensive di rilassamento.

Ma allo stesso tempo, mi hanno aiutato tanto gli esercizi di movimento e di contatto con gli altri.

Cristina

In questi giorni di masterclass ho trovato interessante l'approccio alla positività, alla realizzazione personale, al rilassamento e al controllo di sé.

Se tante persone mettessero in pratica ciò che abbiamo visto, sicuramente sarebbe un mondo migliore.

Manuel

Questo corso è stato molto interessante e intenso.

Mi ha aiutata a capire molte cose personali, lo consiglierei a quelle persone che non credono molto nelle loro capacità o che amano fare nuove esperienze creative.

Ringrazio tutti, soprattutto Marco, per la sua professionalità nello svolgere questo corso intensivo.

M. P.

Staccare la spina e guardarsi dall'esterno ha costituito un momento di riequilibrio delle energie; ma anche un modo per uscire dalle costrizioni della routine, immergendosi in nuove prospettive e possibilità creative.

-

Si è rivelata un'esperienza particolare che ci ha permesso di prendere una pausa dal mondo esterno, un momento per guardarsi, accarezzarsi e comprendere che non tutto ciò che si stava facendo prima era sbagliato, era solo considerato poco o sminuito da influenze negative che magari avevano più problemi di noi stessi. Inoltre, l'esperienza offre metodi di rilassamento efficaci che permettono di staccare la spina o calmarsi o allenarsi ad affrontare problemi che ci impediscono di vivere la vita serenamente e soprattutto mantenere le emozioni sotto controllo per godersi il momento.

-

Esperienza gradevole, validissima.

Momenti di spessore e alta spiritualità. Lo consiglio un po' a tutti, specie a chi vive di fretta, a chi non si ferma a respirare.

Carmelo

In questi due giorni di masterclass, abbiamo fatto delle tecniche moltissimo interessanti e con Marco abbiamo creato degli esercizi e progetti per conoscere meglio noi stessi.

Io lo ringrazio tantissimo, perché per me sono stati fondamentali, soprattutto la tecnica per "calmare la mente". Spero da oggi di usarla spesso, dato che nella vita quotidiana mi servirà, e inoltre grazie alle varie attività che mi hanno aiutata a conoscermi meglio, nei miei pregi e nei miei difetti.

Con affetto

Denise

Mi ha sorpreso, la masterclass, per la possibilità che mi ha dato di riscoprire potenzialità della mia persona che avevo messo da parte per varie vicissitudini.

Rivedermi dall'esterno e rivivermi in determinate situazioni mi ha dato un senso di leggerezza e di spinta, allo stesso tempo, verso nuovi orizzonti o comunque verso mie aspirazioni che avevo messo da parte crescendo, ma che riaccendono l'entusiasmo fanciullesco che è ciò che inseguo da tempo.

Grazie.

"Se puoi sognarlo, puoi farlo."

-

Sono stati due giorni molto stimolanti e riflessivi, che mi hanno "costretto" a mettermi un po' davanti allo specchio della mia anima.

Sento di aver acquisito un nuovo bagaglio esperienziale e di competenze per poter aiutare anche chi mi circonda, oltre a riuscire a focalizzare nitidamente me stessa.

Voglio esprimere la mia gratitudine nei confronti della Prof.ssa Cuzzola per aver intercettato e averci regalato questo tempo prezioso e, ovviamente, tutta l'organizzazione che è stata ottima e accogliente, oltre che propositiva.

Infine, ma assolutamente non per importanza, un grazie speciale e sentito a Marco, artista ed essere umano pazzesco, che trasmette passione, professionalità e gioia. Grazie per esserti aperto con noi e per ogni spaccato di vita condiviso.

Melania

Nelle giornate calde del 13-14 marzo, ho assistito ad un approccio pratico e dinamico che coinvolge corpo e mente. Mi ha lasciato il coinvolgimento attivo mentale di cui ho avuto bisogno per scoprire la mente e come controllarla con un pensiero positivo che possa risultare utile per affrontare le giornate, il tempo con noi, ma in generale la vita.

Ringrazio Marco per la sua disponibilità, professionalità e onestà, che mi ha permesso di fidarmi dei miei sensi.

Mary

Ottima esperienza, mi ha colpito come effettivamente possa dare un nuovo modo di vedere la vita e se stessi.

Mi piacerebbe che ci fossero più parti teoriche che spiegano ancora meglio come la nostra mente funziona tramite queste tecniche, non che non fossero presenti e non esaustive, anzi, però potrebbe servire per le persone un po' più scettiche. Per il resto, è stato tutto emozionante e piacevole. Sicuramente tornerò a casa con qualcosa in più per me stessa, un nuovo strumento per riuscire a pensarmi in positivo.

A. C.

Sono stata molto bene durante questi giorni di masterclass, ho apprezzato in particolare la tecnica del rilassamento poiché la trovo molto utile per momenti difficili.

Aurora

Entusiasta - libera -

Ho imparato come controllare le emozioni, soprattutto come separare le cose positive da quelle negative.

Come controllare il nostro corpo a seconda dei colori.

-

Ho partecipato alla masterclass nell'interesse dei due giorni. Non avevo aspettative, ma sono rimasta molto soddisfatta dell'esperienza: ho conosciuto un ambito di ricerca a me nuovo e mi sono sentita coinvolta nelle attività finalizzate a instaurare un rapporto empatico con l'altro e nelle tecniche di rilassamento.

L'esperto è molto preparato e coinvolgente. Esperienza nel complesso impegnativa, ma per certi versi anche "rigenerante".

Grazie!

C.G.

Questo corso mi ha dato l'opportunità di prendermi un po' di tempo per ascoltarmi.

Il primo giorno ho ascoltato un po' di pensieri che mi hanno colpito particolarmente. Mi sono resa conto che spesso le paure che ho io le hanno anche gli altri. Mi sono sentita meno sola. Ho partecipato poi con molta più curiosità. Questa esperienza mi ha lasciato veramente tanto, soprattutto mi ha insegnato come costruire un rapporto più sano con me.

Grazie a Marco, sei stato super.

Grazie alla mia Prof. per questa esperienza unica.

S.B.

Conclusione

L'arte, nelle sue molteplici forme così come nella sua universalità, può ricordarci la meraviglia di essere umani. Così come Dinamica Mentale Base ci riconduce a quella stessa meraviglia, attraverso strumenti e tecniche per "ricollegarci" con noi stessi e sviluppare il nostro benessere psicofisico, la nostra fiducia, la nostra libertà.

Questa masterclass ha senz'altro dimostrato, ancora una volta, come questi mondi, arte e formazione umana, siano in realtà una cosa sola e ci possano portare al miglioramento della qualità della vita, oltre che a realizzare l'umana aspirazione ad essere d'aiuto ad altri, una volta riscoperta la propria normale e naturale "spinta alla ricerca e alla conoscenza". E chissà, magari è l'inizio di un nuovo grande progetto...

La nostra gratitudine va a GenerAttivi e all'Accademia di Belle Arti di Reggio Calabria per aver attivato l'iniziativa, intercettando i bisogni di tanti giovani studenti e artisti. Il lavoro svolto anche "dietro le quinte" è stato prezioso.

E, naturalmente, il Grazie più grande alle allieve e allievi, che con impegno e curiosità sincera hanno compiuto un passo significativo e creativo verso il loro sviluppo personale.

Il "corso" comincia ora.

Marco Ciscato
Segretario Generale ISI



Istituto Serblin per l'Infanzia, l'Adolescenza, l'Età Matura e la Terza Età - A.P.S.

36100 Vicenza, Viale della Pace n. 174

www.istitutoserblin.com - istitutoserblin@villaggioglobale.com