

# ACQUERELLO RELAX

che cos'è?

si tratta dell'abbinamento dell' acquerello con tecniche di rilassamento

Anna Maria, esperta in tecniche di rilassamento e di training autogeno e Roberta, pittrice principalmente dedita alla tecnica dell'acquerello, dal 2014 hanno unito le loro competenze raggiungendo risultati molto gratificanti.

**Con il training di rilassamento è possibile entrare in contatto con livelli di coscienza più profondi e accedere alla ricca produzione inconscia personale:** si permette alla fantasia di legare insieme elementi diversi, richiamando dal proprio inconscio le energie positive che ognuno possiede e che spesso ci restano sconosciute.

**Con l'acquerello si può entrare in contatto con uno stato di benessere che proviene dal gesto del dipingere, dalla concentrazione e dal rapporto col colore.**

In questa esperienza non è necessario dimostrare di avere talento, perché tutti, ma proprio tutti, siamo in grado di esprimere tramite il colore o tramite immagini i nostri vissuti.

Tutti abbiamo il nostro individuale modo di esprimere, non è necessario essere artisti per fare ciò.

**La nostra esperienza ci ha insegnato che questo tipo di attività, utilizzando le due tecniche abbinate, oltre a renderci pian piano capaci di indurre in noi stessi uno stato di rilassamento, cosa utile in molte situazioni di stress o di difficoltà, aumenta progressivamente l'abilità nella produzione degli acquerelli e incrementa la nostra capacità espressiva e creativa attraverso varie modalità.**

Creare immagini cariche di energia, con l'uso del colore diventa un'opportunità per ampliare e prolungare l'esperienza di rilassamento e di benessere.