

PIANO DEL LABORATORIO

DISEGNO FRATTALE - UN MODO PER ESPLORARE IL TUO INTERIORE ATTRAVERSO COLORI E FORME

Pubblico target

I workshop sono destinati a adulti di età compresa tra i 40 e i 65 anni e oltre.

Obiettivo

Fornire ai partecipanti una comprensione del disegno frattale e dei suoi benefici, insieme alle competenze pratiche per utilizzare il disegno frattale come strumento di autoespressione, rilassamento e intuizione personale.

Materiali richiesti

- Carta (Varie dimensioni (A4 o A3) per il disegno; Fogli bianchi per la sperimentazione)
- Strumenti di disegno (matite (grafite e colorate); gomme, righelli (per tracciare linee rette).
- Materiali per colorare (matite colorate o pennarelli; acquerelli (opzionale); pennelli (se si utilizzano gli acquerelli))

Tempo	Argomento	Contenuto
dalle 00:00 alle 00:10	Introduzione	Benvenuto e introduzioni (5 min.)
		I partecipanti si presentano (nome, interesse per il disegno frattale).
		Presentazione degli obiettivi e della struttura dell'allenamento (5 min.)



Tempo	Argomento	Contenuto
		Presentazione degli obiettivi e della struttura dell'allenamento (5 min.)
		Panoramica degli obiettivi e della struttura del workshop. Distribuzione dei materiali (carta, matite, set di colori, ecc.).
dalle 00:10 alle 00:25	Comprendere i frattali	Introduzione ai frattali (5 min.)
		Spiegazione dei frattali: definizione, caratteristiche (autosimilarità, complessità infinita) ed esempi presenti in natura.
		L'arte del disegno frattale (5 min.) Come i frattali possono essere espressi artisticamente; Dimostrazione dei modelli frattali fondamentali e delle modalità di creazione.
		Discussione e riflessione (5 min.) I partecipanti esprimono le loro opinioni sui frattali e il loro legame con le esperienze personali.
00:25 – 00:50	Sessione pratica di illustrazione	Scelta di colori e forme (10 min.)



Tempo	Argomento	Contenuto
		Guida alla selezione di colori e forme che evocano emozioni o stati d'animo personali.
		Breve analisi della psicologia del colore e del simbolismo nelle forme.
		Creazione del tuo frattale (10 min.)
		Inizia tracciando una figura semplice (ad esempio un triangolo o un cerchio) al centro della pagina.
		Dai bordi di questa figura, si estendono verso l'esterno forme più piccole e simili (ad esempio, se si tratta di un triangolo, da ogni punto emergono triangoli più piccoli).
		Ripeti lo schema per generare ulteriori livelli. Sottolinea che i partecipanti non devono essere impeccabili: il processo riveste un'importanza maggiore.
		Fornire indicazioni sui colori in relazione all'umore. (Presentare una guida fondamentale sulla psicologia dei colori per la selezione cromatica: ad esempio, il blu per la serenità, il rosso per l'energia.)
		Incoraggiate i partecipanti a focalizzarsi sulla respirazione mentre disegnano. Suggeste loro di osservare i propri pensieri e le proprie emozioni senza alcun giudizio mentre si dedicano ai loro disegni.
00:50 – 00:55	Benefici psicologici ed emotivi	Autoespressione e intuizione emotiva (5 min)
		Come il disegno frattale può contribuire a esprimere e elaborare le emozioni.



Tempo	Argomento	Contenuto
		I partecipanti riflettono sui propri disegni e su ciò che rivelano riguardo al loro stato mentale attuale.
dalle 0:55 alle 1:00	Domande, risposte e conclusione	Conclusione e sessione di domande e risposte (5 min)
		Discutete i vantaggi del disegno frattale per l'autoespressione e l'intuizione emotiva. Invitate i partecipanti a riflettere su ciò che i loro disegni rivelano riguardo ai loro pensieri o sentimenti. Utilizzate domande orientative come: • "Qual è la tua sensazione dopo aver completato il tuo disegno?" • "Hai osservato variazioni nel tuo umore o nel tuo stato mentale?"
		Incoraggiamento a proseguire nell'esplorazione del disegno frattale come pratica personale o terapeutica.
		Distribuzione di risorse supplementari (ad esempio libri, siti web, app) per ulteriori approfondimenti.



Suggerimenti supplementari

Interattività:

Coinvolgi i partecipanti: durante il workshop, stimola attivamente i partecipanti ponendo domande aperte come: "Qual è la tua reazione di fronte a questi frattali?" oppure "Quali emozioni suscitano in te questi colori?".

Incoraggia la condivisione: crea un ambiente di sostegno in cui i partecipanti si sentano a loro agio nel condividere i propri pensieri, le proprie esperienze e i significati che attribuiscono ai propri disegni frattali.



Suggerimenti supplementari

Materiali visivi:

Immagini schematiche: offrono guide visive dettagliate su come realizzare semplici pattern frattali. Queste possono includere illustrazioni del processo, dalla forma iniziale al frattale finale.

Esempi da presentare: presentare una selezione di esempi di arte frattale, sia realizzati a mano che digitali, per stimolare la creatività e fornire una comprensione più approfondita di questa forma d'arte.

Indicazioni per i formatori:

Per i partecipanti che non hanno familiarità con la consapevolezza o il disegno frattale, chiarite che l'obiettivo non è la perfezione artistica, ma il processo creativo. Sottolineate che il disegno frattale può fungere da strumento per il rilassamento e la riflessione personale.

Riflessioni:

Assicuratevi che durante il workshop siano inclusi momenti di riflessione. Ad esempio, dopo l'attività di disegno, invitate i partecipanti a fermarsi, osservare il proprio lavoro e riflettere su come i frattali rappresentino il loro stato emotivo.

Suggerimenti per la consapevolezza dei partecipanti:

Includere semplici esercizi di consapevolezza durante il workshop. Stimolare i partecipanti a eseguire respiri profondi prima di iniziare a disegnare e a mantenere la presenza, concentrandosi sulle sensazioni fisiche del disegno (la matita sulla carta, il movimento delle mani, ecc.).



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union