

**Moviment'Arte è un percorso esperienziale che unisce movimento consapevole,  
espressione creativa e dimensione relazionale.**

**Un progetto di BenEssere educativo e non terapeutico**

## **Progetto a cura di**

**Elena Cavallo**, insegnante del metodo  
feldenkrais®, attrice, danzatrice,  
gestalt counselor

**Luisella Nuovo**, psicologa del lavoro e  
delle organizzazioni





## Il progetto

Moviment'Arte è un'esperienza di BenEssere volta a favorire, sostenere e accompagnare la creatività, la consapevolezza e la relazione con gli altri e si basa su:

- un approccio psicologico-espressivo che utilizza il "fare" artistico-creativo come strumento per sostenere la consapevolezza di sé, promuovere il benessere psicologico e arricchire le competenze relazionali;
- il Metodo Feldenkrais® che attraverso il movimento favorisce una piena consapevolezza di sé e migliora la propria autoimmagine.

# Il progetto in pratica



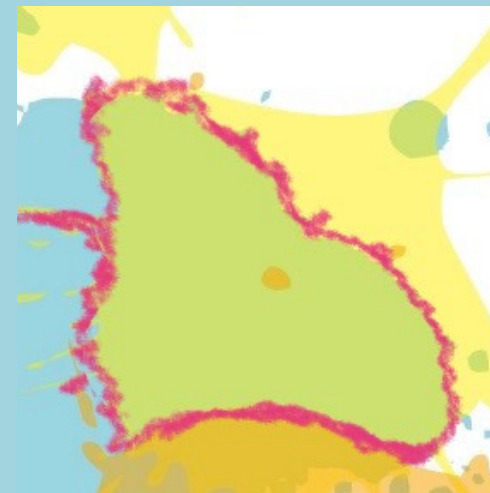
## A CHI SI RIVOLGE?

persone di ogni età



## QUANTO DURA?

incontri singoli o  
cicli di incontri  
della durata minima  
di due ore,  
da concordare con  
le organizzatrici



## IN QUALI CONTESTI?

scuole  
percorsi di formazione  
aziende  
spazi culturali  
case di cura  
contesti comunitari

# Le carte Emozioni in movimento

## *Il corpo racconta*

Il set è composto da due mazzi, pensati per lavorare su livelli diversi ma complementari:

- **Mazzo 1 – MOVIMENTO:** 16 carte esclusivamente visive, con immagini astratte in “movimento” e macchie di colore evocative. Non riportano parole né descrizioni, così da stimolare la percezione, l’immaginazione e il sentire personale.
- **Mazzo 2 – EMOZIONE:** 16 carte che associano un’emozione a verbi di movimento, accompagnate dalla stessa macchia di colore corrispondente alle carte del primo mazzo.

Questo doppio livello favorisce un’esperienza più ricca e coinvolgente:

- il **Mazzo Movimento** apre alla dimensione percettiva ed emozionale;
- il **Mazzo Emozione** sostiene la verbalizzazione, l’integrazione e la riflessione.

Insieme, i due mazzi rendono possibile la creazione di laboratori esperienziali, proiettivi e dialogici, in cui corpo, emozioni e parola si intrecciano in un percorso di scoperta condivisa.

### CONDIVISIONI

Se, utilizzandole, troverai nuovi modi creativi per impiegarle o vorrai condividere con noi i tuoi racconti ed esperienze, ci farà molto piacere: puoi scriverci

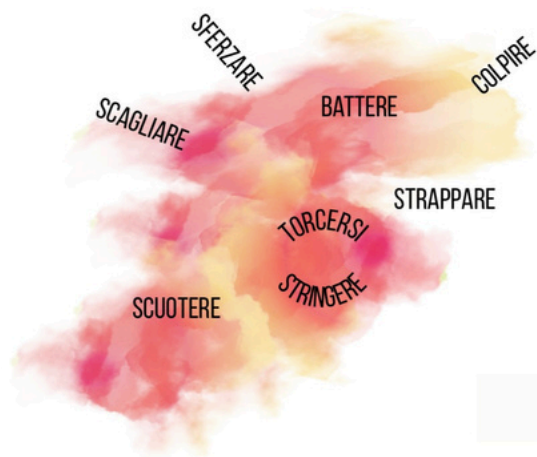


# Proposte laboratoriali



## ABITARE IL MOVIMENTO

Ogni partecipante sceglie una Carta Movimento, la osserva e lascia nascere un gesto ispirato all'immagine. Poi si scopre la Carta Emozioni corrispondente, per integrare parola e movimento.



## MEMORIE SOMATICHE

Si abbina una Carta Movimento a una Carta Emozioni, osservando coincidenze e contrasti tra gesto ed emozione. L'esperienza diventa sorpresa e riflessione condivisa.



## COSTELLAZIONE EMOTIVA

Un piccolo gruppo sceglie diverse Carte Movimento e le esplora con semplici gesti. Le Carte Emozioni rivelano poi il clima condiviso e le dinamiche relazionali.



## IL VIAGGIO DELLE EMOZIONI

Tre Carte Movimento vengono disposte come passato, presente e desiderato. Attraverso gesto e parola si costruisce una narrazione personale di trasformazione.



**A**MBIENTE

**C**ONTATTO

CONSAPE**V**OLEZZA

**B**ISOGNO

APPRENDI**M**ENTO

**C**REATIVITÀ

PRESE**N**TE

SEN**T**IRE

ASCO**L**TO

## Contatti

**Elena Cavallo:** +39 338 549 2126  
elena.cavallo1978@gmail.com  
www.elenacavallo.eu

**Luisella Nuovo:** +39 339 770 9191  
info@luisellanuovo.it  
www.luisellanuovo.it