



SCUOLA DI SVILUPPO  
*transpersonale*

# Arte Contemplativa

Creare come atto di Presenza

Scuola di Sviluppo Transpersonale  
Casentino – Toscana

*L'arte non come espressione estetica.  
Ma come pratica di consapevolezza.  
Un lavoro creativo che trasforma il modo di abitare il silenzio.*



# La Visione

**Arte Contemplativa** è un percorso esperienziale che utilizza il gesto creativo come via di presenza, ascolto, integrazione e trascendenza.

Non è formazione artistica. Non è tecnica espressiva. Non è ricerca del risultato estetico. È una **pratica di consapevolezza** attraverso il fare.

Il gesto creativo diventa uno spazio in cui rallentare, osservare, entrare in relazione con ciò che emerge senza forzarlo. Disegnare, scrivere, comporre, plasmare: non per produrre qualcosa, ma per **abitare il processo**.

L'arte è intesa come pratica meditativa incarnata. Un modo per rendere visibile ciò che è ancora informe.

Quando il fare si libera dall'obiettivo, può diventare esperienza di apertura e, in alcuni momenti, di ampliamento della coscienza. La dimensione spirituale non è ricercata come performance interiore, ma può emergere come naturale conseguenza di un'attenzione profonda e silenziosa.

# Il percorso

Il cammino si sviluppa attraverso una struttura progressiva e coerente. Comprende:

- incontri in presenza
- esperienze residenziali
- moduli tematici esperienziali
- 

Ogni modulo approfondisce un aspetto specifico del lavoro creativo: **presenza, vuoto, forma, simbolo, trasformazione.**

La proposta è strutturata ma non rigida.

Ogni esperienza è autonoma e al tempo stesso inserita in un disegno più ampio di integrazione personale e transpersonale.

Non è un laboratorio artistico.

È uno spazio di esplorazione consapevole.



# Le esperienze proposte

Le pratiche non sono esercizi tecnici, ma strumenti di osservazione e integrazione.

Durante incontri e ritiri vengono proposte **esperienze creative integrate con meditazione e mindfulness**. Tra quelle che attraversano con maggiore continuità il percorso:

- disegno e pittura intuitiva
- scrittura contemplativa
- lavoro con simboli e immagini interiori
- pratiche ispirate a kintsugi, haiku, ikebana e creatività essenziale
- esplorazioni con materiali naturali come l'argilla
- tempi di silenzio e osservazione

L'attenzione non è rivolta al risultato, ma alla **qualità della presenza nel gesto**.

Dopo gli incontri, molte persone riportano maggiore chiarezza, capacità di ascolto e fiducia nel proprio processo creativo.

*Creare non è produrre qualcosa.  
È lasciare che qualcosa prenda forma  
attraverso di te.*



# A chi si rivolge

Questo percorso si rivolge a chi:

- desidera rallentare e ritrovare uno spazio di silenzio
- sente il bisogno di esprimersi senza giudizio
- cerca un'esperienza creativa non competitiva
- vive blocchi espressivi o difficoltà nel dare forma alle proprie intuizioni
- è interessata/o a integrare creatività e pratica contemplativa

Non è richiesta alcuna competenza artistica. Il lavoro parte da ciò che è essenziale e accessibile a tutti: il gesto, l'attenzione, il tempo.

# Un cammino più ampio

Per molte persone, **Arte Contemplativa** rappresenta un'esperienza completa in sé: un tempo di vitalità, ascolto e integrazione.

Per altre, può diventare l'inizio di un cammino più strutturato. Chi desidera dare continuità al lavoro corporeo o orientarsi verso una formazione più approfondita può integrare questo percorso con:

## Il Cammino della Consapevolezza – Anno Base

L'Anno Base offre una cornice teorico-esperienziale solida e un lavoro continuativo di integrazione tra dimensione personale e transpersonale.

Per chi desidera ottenere l'attestato professionale della **Scuola di Sviluppo Transpersonale**, Arte Contemplativa costituisce uno dei moduli integrabili all'interno del percorso formativo complessivo.



# Come si vive l'esperienza

Gli incontri e i ritiri si svolgono in un clima raccolto e non giudicante. Si alternano:

- tempi di meditazione
- momenti di creazione individuale
- pause di silenzio
- condivisioni essenziali

Il gesto creativo diventa spazio di ascolto. Il silenzio non è vuoto, ma fertile. Nel processo creativo possono emergere intuizioni, immagini, emozioni che chiedono forma.

Non si tratta di diventare artisti. Ma di riconoscere la creatività come dimensione naturale della coscienza. Integrare la creatività significa integrare il proprio modo di stare nella vita.

*Non è un percorso artistico.*

*È un cammino in cui la coscienza si esprime attraverso  
la forma e rivela ciò che dentro di te chiede spazio.*

Se senti che questo lavoro ti riguarda, puoi approfondire le  
prossime date sul sito della **Scuola di Sviluppo Transpersonale**  
oppure richiedere un colloquio conoscitivo.

---

[www.scuolatranspersonale.it](http://www.scuolatranspersonale.it)