



**Menti a contatto**

CENTRO BENESSERE PSICOLOGICO

## **LABORATORI ESPERIENZIALI TARGET SPECIFICI**

Menti a contatto propone corsi esperienziali di Fotografia terapeutica rivolti a: bambini, adolescenti, adulti (donne e uomini), anziani, disabili. I percorsi esperienziali si svolgono in piccoli gruppi omogenei per fase evolutiva e obiettivi del percorso.

*“La macchina fotografica è per me un blocco di schizzi, lo strumento dell'intuito e della spontaneità. Fotografare è trattenere il respiro quando le nostre facoltà convergono per captare la realtà fugace; a questo punto l'immagine catturata diviene una grande gioia fisica e intellettuale. Fotografare è riconoscere nello stesso istante e in una frazione di secondo un evento e il rigoroso assetto delle forme percepite con lo sguardo che esprimono e significano tale evento. È porre sulla stessa linea di mira la mente, gli occhi e il cuore. È un modo di vivere”.*

*(da Henri Cartier-Bresson, Contrasto, 2004)*

### **PREMESSA TEORICA**

- Può la fotografia diventare un mezzo per conoscere meglio sé stessi, per raccontarsi e per operare su vari livelli di coscienza di sé?
- Può la fotografia farsi tramite di esperienze di auto-percezione e stimolare riflessioni sui propri vissuti?
- Può la fotografia costruire relazioni di accoglienza verso l'altro da noi, stimolando sentimenti di empatia?

Oggi gli smartphone e le macchine fotografiche compatte sono alla portata di tutti e ognuno di noi può fare una gran quantità di foto. Si fotografa tutto: sé stessi, un dettaglio, un acquisto, un momento condiviso, ecc

**Le fotografie ormai fanno parte della nostra vita quotidiana**, tuttavia oggi si va perdendo il senso e ed il valore delle immagini fotografiche nonché la loro

valenza evocativa e narrativa.

La Fotografia terapeutica è **una metodologia psico-educativa ed espressiva** che nasce dalla consapevolezza della forza comunicativa insita nello strumento fotografico e nelle fotografie: attraverso un volto, una posa, una parte del corpo o semplicemente attraverso la scelta di particolari e prospettive soggettive, può consentire l'emergere di interpretazioni della propria realtà e della propria vita interiore.

Le fotografie che scattiamo a noi stessi e al mondo circostante, possono infatti essere inserite all'interno di un **percorso semi-strutturato e di un set emotivo adeguato**, divenendo materiale creativo importante su cui poter lavorare per migliorare le proprie capacità narrative e/o raggiungere una maggiore consapevolezza di sé a più livelli.

## A CHI SI RIVOLGE IL CORSO?

**BAMBINI, ADOLESCENTI, ADULTI (DONNE E UOMINI), ANZIANI, PERSONE CON DISABILITA'.**

## OBIETTIVI GENERALI

- Comprendere il valore comunicativo delle fotografie, in particolare delle fotografie di ritratto
- Creare occasioni di incontro, integrazione e socializzazione inedite veicolate attraverso lo strumento fotografico e la fotografia
- Migliorare le capacità narrative
- Migliorare la consapevolezza di sé a partire dai feedback dell'immagine fotografica

## METODOLOGIA

- Partecipazione attiva dei destinatari diretti
- Laboratori esperienziali teorico/pratici
- Focus group e circle time
- Proposte semi-strutturate e creative
- Cooperazione, lavoro in gruppo e "libera espressione" grazie al mezzo fotografico

## DURATA DEI LABORATORI

I corsi hanno durata totale variabile da 6 a 10 incontri, a seconda del target di riferimento e degli obiettivi da raggiungere. **Ogni incontro ha una durata totale di 2 ore.**

## COSTI

Il costo è di 15 euro a partecipante per singolo incontro.

### **REFERENTE DEI CORSI**

**Dott.ssa BARBARA LA RUSSA,**

E-MAIL: [barbara.larussa@mentiacontatto.it](mailto:barbara.larussa@mentiacontatto.it)

**tel: 3939000845**