

## **CORSO MANDALA - PROGRAMMA LIVELLO BASE**

### **Breve introduzione**

Utilizzato per la meditazione e la contemplazione, il mandala rappresenta anche un viaggio verso se stessi, quindi spirituale, per riscoprire la propria vera natura, il proprio Sé e risvegliare la coscienza.

Creare e colorare un mandala, grazie allo studio approfondito dello psichiatra Jung, è anche un ottimo mezzo per rilassarsi, ritrovare l'armonia e l'equilibrio dentro di noi, e risvegliare parti della nostra psiche rimaste sopite nel tempo.

Un mandala può essere realizzato su tela o su qualsiasi altra superficie, può essere scolpito o creato con sabbia colorata (tradizione orientale). Il modo di comporre un mandala, la possibilità di ideare ogni volta forme diverse e utilizzare colori dai contrasti cromatici vibranti, ne fanno una vera e propria arte.

- Il corso è individuale e rivolto a coloro che desiderano imparare a creare un mandala attraverso tecniche di base, quali: matite colorate, matite acquerellabili, pennarelli, china e pennino.

Le mie lezioni si baseranno su dimostrazioni pratiche ed esecuzioni da parte dell'allievo. Inoltre, assegnerò alcuni brevi esercizi didattici da svolgere a casa, assolutamente necessari per l'apprendimento delle tecniche artistiche acquisite durante la lezione.

Non importa se si ha talento oppure no, il corso è aperto a tutti. Gli unici requisiti indispensabili per partecipare sono serietà e amore per quello che si fa, nonché la voglia di imparare una bellissima arte come quella dei mandala.

### **LEZIONE 1**

- Consegna di una breve dispensa all'interno della quale l'allievo troverà riportati il programma del corso e le nozioni principali teoriche apprese durante la prima lezione.

- Introduzione teorica del mandala: cos'è un mandala - significato dei simboli e dei colori principali - il mandala nella cultura buddhista - accenni al mandala nelle culture celtica e dei nativi.

- Brevi nozioni sulla teoria del colore.

- Esercizi preparatori di disegno per acquisire scioltezza nell'uso della mano libera: righe orizzontali, verticali, diagonali e cerchi eseguiti a matita e mano libera. Dimostrazione pratica da parte mia ed esecuzione dell'allievo.
- Assegnazione esercizi da svolgere a casa.

## LEZIONE 2

- Utilizzo della matita
- Come disegnare un mandala con righe e compasso. Dimostrazione pratica da parte mia ed esecuzione dell'allievo.
- Assegnazione esercizi da svolgere a casa.

## LEZIONE 3

- Utilizzo della matita
- Come disegnare un mandala utilizzando righe, compasso e soggetti naturali come fiori, foglie ecc. Dimostrazione pratica da parte mia ed esecuzione dell'allievo.
- Assegnazione esercizi da svolgere a casa.

## LEZIONE 4

- Utilizzo delle matite colorate
- Come colorare i mandala disegnati nelle due precedenti lezioni. Come eseguire le sfumature di colore. Dimostrazione pratica da parte mia ed esecuzione dell'allievo.
- Assegnazione esercizi da svolgere a casa.

## LEZIONE 5

- Utilizzo delle matite acquerellabili
- Come colorare i mandala utilizzando le matite acquerellabili. Come eseguire le sfumature. Dimostrazione pratica da parte mia ed esecuzione dell'allievo.
- Assegnazione esercizi da svolgere a casa.

## LEZIONE 6

- Utilizzo dei pennarelli
- Come colorare i mandala utilizzando i pennarelli. Dimostrazione pratica da parte mia ed esecuzione dell'allievo.
- Assegnazione esercizi da svolgere a casa.

## LEZIONE 7

- Utilizzo dei pennarelli
- Come colorare i mandala utilizzando i pennarelli. Tecnica dell'effetto "tessuto". Dimostrazione pratica da parte mia ed esecuzione dell'allievo.
- Assegnazione esercizi da svolgere a casa.

## LEZIONE 8

- Utilizzo della china e del pennino.
- Esercizi preliminari fondamentali per prendere confidenza con la tecnica e acquisire scioltezza: disegnare linee orizzontali, verticali, diagonali e cerchi con il pennino. Dimostrazione pratica da parte mia ed esecuzione dell'allievo.
- Come colorare i mandala utilizzando la china e il pennino. Dimostrazione pratica da parte mia ed esecuzione dell'allievo.
- Assegnazione esercizi da svolgere a casa.

## LEZIONE 9

- Utilizzo della china e del pennino.
- Come colorare i mandala utilizzando la china e il pennino. Esecuzione dell'allievo.
- Accenni su come realizzare un mandala a mano libera.
- Assegnazione esercizi da svolgere a casa.

## LEZIONE 10

- Breve riepilogo delle tecniche studiate precedentemente.
- Creazione di un mandala a mano libera, utilizzando la tecnica che più si è apprezzata durante le lezioni.

- Consegna dell'attestato di partecipazione.

## ORARI

- Pacchetto 1 → Lunedì e giovedì dalle 17:30 alle 19:30
- Pacchetto 2 → Martedì dalle 17:00 alle 19:00 e venerdì dalle 15:00 alle 17:00
- Pacchetto 3 → Mercoledì e venerdì dalle 17:30 alle 19:30
- Pacchetto 4 → Lunedì e giovedì dalle 15:00 alle 17:00

L'allievo sceglierà il pacchetto a lui più comodo.

## COSTO

- Pacchetto completo di 10 lezioni → € 170 (pagamento anticipato)
- Le lezioni sono individuali, così potrò dedicarmi completamente all'apprendimento dell'allievo.

- Materiali occorrenti per il corso:

- Album da disegno Fabriano F4 carta ruvida 200 gr/mq
- 1 china nera, cannuccia e pennino
- 1 compasso
- 1 righello da 30 cm
- 1 squadra da 45° e 1 squadra da 60°
- 1 cerchietto da mm 1 a mm 30
- 1 scatola di pennarelli da 24 (meglio se 36, per avere più disponibilità cromatica)

- Il resto dei materiali è fornito da me e, quindi, incluso nel prezzo.

● Se, per un qualsiasi motivo personale, l'allievo non potesse venire a lezione, è pregato di avvisarmi almeno il giorno prima.

● Nel caso in cui l'allievo, per motivi personali, decidesse di non partecipare più al corso, i soldi versati in anticipo non saranno restituiti.

## **Qualche accenno su di me**

Sono nata a Roma nel 1974. Mi sono diplomata Maestra d'Arte presso l'Istituto statale d'arte di Roma nel 1992. Ho poi conseguito, nello stesso istituto, il diploma di Arte Applicata nel 1994.

Ho sempre dipinto per passione ed eseguito opere su commissione. Nel 2012 nasce il mio amore per i mandala, ne ho studiato la storia e la tradizione. Oggi li dipingo su tela e organizzo corsi per trasmettere, a chi interessato o anche solo curioso, la passione per questa bellissima arte.

Per chi volesse approfondire il tema dei mandala, può acquistare i seguenti testi:

- *Teoria e pratica del mandala*, di Giuseppe Tucci, Astrolabio Edizioni, 1969.
- *Mandala: il cerchio sacro del buddhismo tibetano*, di Martin Brauen, Sovera Editore, 1999.
- *Conoscere e usare i mandala del mondo*, di Maria Pia Alignani, Sonda Editore, 2004.
- *Mandala*, di Gisella Melluso, Giunti Demetra Editore, 2007.
- *I mandala*, di Maria Angelillo, Xenia Editore, 2008.

## **Per informazioni**

Mail: [sonia@soniacaporali.net](mailto:sonia@soniacaporali.net)

Cell. 349 - 3980521 dal lunedì al sabato

## **I miei link, per chi desiderasse conoscermi meglio**

[www.soniacaporali.net](http://www.soniacaporali.net)

[www.facebook.com/dreamingmandalas](http://www.facebook.com/dreamingmandalas)

[www.dreamingmandalas.etsy.com](http://www.dreamingmandalas.etsy.com)

[www.youtube.com/SoniaCaporaliArt](http://www.youtube.com/SoniaCaporaliArt)

**GRAZIE**