



Ciao! Qui troverai uno schema dettagliato dei miei corsi di mandala tramite Skype.

Se non ti è chiaro qualcosa, per dubbi, domande, informazioni ulteriori, scrivimi tranquillamente sonia@soniacaporali.net oppure puoi telefonarmi al n° 347 6808006 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19. Il sabato dalle 9 alle 12.

Puoi anche mandarmi un messaggio su Whatsapp, se lo preferisci.

I corsi di mandala tramite Skype sono per te se:

- vuoi avere un'insegnante tutta per te, che ti guida passo passo.
- vuoi imparare a disegnare e/o dipingere un mandala comodamente da casa tua.
- preferisci un contatto dal vivo, ma a distanza.



CORSI SU SKYPE

♥ CORSO AVANZATO ♥

• **LEZIONI:** 10

• **DURATA** di ogni singola lezione: 1 ora circa (da suddividere in 3 volte a settimana oppure se hai esigenze diverse ci mettiamo d'accordo).

• **PROGRAMMA**

✓ Lezione 1: approfondimento del mondo dei mandala con lettura di una breve dispensa che riceverai via email, in formato PDF, qualche ora prima dell'inizio della prima lezione. Breve panoramica sul significato dei colori. Breve panoramica sui simboli principali. Esercizi per sciogliere la mano ed esercizi per aumentare la creatività.

✓ Lezione 2, 3: verifica esercizi e creazione del mandala.

✓ Lezione 4, 5: creazione del mandala.

✓ Lezione 6, 7, 8, 9, 10: pittura del mandala con l'utilizzo dei colori acrilici

+ **BONUS** regalo per te: ti insegno a colorare un mandala in bianco e nero, utilizzando una classica matita in grafite e uno sfumino per creare delle splendide sfumature.

IL CORSO È PER TE SE:

- conosci il mondo dei mandala, ma vuoi approfondire la visione buddhista e psicologica.
- vuoi creare un mandala complesso, inserendo anche alcuni simboli sacri.
- vuoi imparare a dipingerlo con i colori acrilici.
- vuoi acquisire i segreti e le abilità tecnico - artistiche che io stessa utilizzo nel creare un mandala.

COSTO: 199 Euro

♥ CORSO MEDIO ♥

• **LEZIONI:** 7

• **DURATA** di ogni singola lezione: 45' circa (da suddividere in 2 volte a settimana oppure se hai esigenze diverse ci mettiamo d'accordo).

• **PROGRAMMA**

✓ Lezione 1: panoramica approfondita sul mondo dei mandala, lettura di una breve dispensa che riceverai via email, in formato PDF, qualche ora prima dell'inizio della prima lezione. Esercizi per sciogliere la mano e il polso.

✓ Lezione 2: verifica esercizi, esercizio per sviluppare la creatività e creazione del mandala.

✓ Lezione 3: verifica esercizio e creazione del mandala.

✓ Lezione 4, 5: creazione del mandala.

✓ Lezione: 6, 7: colorazione del mandala con matite acquerellabili.

+ **BONUS** regalo per te: ti insegno a colorare un mandala utilizzando la "tecnica del tessuto" con i pennarelli.

IL CORSO È PER TE SE:

- conosci abbastanza il mondo dei mandala, ma vuoi approfondire.
- vuoi creare un mandala complesso.
- vuoi imparare a disegnare e colorare un mandala, immergendoti nel suo mondo sacro, pur divertendoti e rilassandoti allo stesso tempo.
- vuoi acquisire la tecnica di colorazione delle matite acquerellabili.

COSTO: 159 Euro

♥ CORSO BASE ♥

• **LEZIONI:** 4

• **DURATA** di ogni singola lezione: 45' circa (da suddividere in 2 volte a settimana oppure se hai esigenze diverse ci mettiamo d'accordo).

• **PROGRAMMA**

✓ Lezione 1: panoramica generale sui mandala. Lettura di una breve dispensa che riceverai via email, in formato PDF, qualche ora prima dell'inizio della lezione. Esercizi di disegno per sciogliere la mano e il polso.

✓ Lezione 2, 3, 4: creazione del mandala e tutte le domande che sentirai il bisogno di farmi.

+ **BONUS** regalo per te: ti insegno a colorare un mandala in bianco e nero, utilizzando lo strumento artistico "sfumino", per creare delle splendide sfumature.

IL CORSO È PER TE SE:

- è da tanto tempo che desideravi imparare disegnarne uno ma non conoscevi la tecnica.
- conosci molto poco il mondo dei mandala e desideri approfondire.
- vuoi creare un mandala semplice, ma di sicuro effetto.
- vuoi imparare a disegnare un mandala, in modo poco impegnativo e rilassante.

COSTO: 99 Euro

♥ LEZIONI SINGOLE ♥

• **DURATA** di ogni singola lezione: 45' circa

• **PROGRAMMA**

Si inizia da un livello base/medio, dipende sempre dalle tue conoscenze e da ciò che vuoi imparare.

• **COSTO** di ogni singola lezione: Euro 30.

• **NUMERO MINIMO DI LEZIONI:** 4

LE LEZIONI SINGOLE SONO PER TE SE:

- vuoi essere libera di smettere quando vuoi.
- vuoi imparare a disegnare, colorare e dipingere un mandala in base alle tue specifiche esigenze.
- vuoi imparare l'arte dei mandala con i tuoi tempi.

NOTE generali

Per quanto riguarda le ore di lezione, non sono assolutamente fiscali. Ad esempio, se una lezione durerà più dell'orario previsto, non c'è alcun problema. Se un corso richiederà una lezione in più, rispetto a quelle già specificate, la faremo.

Qualora tu non potessi più fare la lezione, per la quale avevamo concordato giorno e orario, avvisami almeno il giorno prima, per favore. E io farò lo stesso con te, nel caso fossi io ad avere un contrattempo.

PAGAMENTI

- Il pagamento del corso scelto (o delle lezioni singole) deve essere anticipato.
- Per effettuare il pagamento puoi fare una ricarica Postepay oppure puoi pagare tramite Paypal.

Se per un qualsiasi motivo tu non potessi (o volessi) più partecipare al corso scelto, il denaro versato non verrà restituito.

