

## Dipingere con la natura

La calma e la concentrazione rappresentano la base della tecnica al pennello e l'inchiostro. Questo arte permette di immergerci nel silenzio e nell'armonia, senza perdere la consapevolezza del istante. La spalla, il braccio e l'energia del se, sono messi in moto iniziale per il tratto del pennello.

Per Persone stanche, agitate o stressate, trovano la calma e la serenità, immergendosi nel essere consapevoli, del corpo, del ritmo, del gesto e del respiro, con erbe, fiori, rami e alberi.

Non e necessario avere conoscenze in materia.

Lezione:

- Una breve introduzione del materiale.
- Breve introduzione della teoria e della storia della pittura con pennello e inchiostro.
- Esercizi di base
- Primi tracciati semplici
- Scelta del soggetto

### L'osservazione meditativa della natura.

Con l'osservazione della natura s'intende distaccarsi delle percezione analitiche del ambiente circostante. Osservando con cura un paesaggio, di un fiore, si trovando i legami intrinseco con noi stessi, con il nostro corpo e la nostra anima. Senza analizzare l'apparenza esterna, come tradizionalmente, ma di entrare proprio nel 'carattere' stesso del osservato.

"L'inchiostro possiede tutti i colori: dal più chiaro al più nero, in mezzo ci sono mille grigi," dicono i pittori Zen.

Questo tipo di pittura include in sé già il disegno, non c'è bisogno di alcun tratto preparatorio, viene così tralasciata ogni forma o dettaglio superfluo.

Questo corso rispetta quattro punti fondamentali:

- 1 la limpidezza
- 2 la tranquillità
- 3 la spontaneità
- 4 la consapevolezza

Costi:

durata 120min. CHF 150 a persona

corso con

Francine Mury Lucchini artista pittrice; studia Arte visiva in Inghilterra. Studi di calcografia a Parigi. Insegna dal 1998 al 2010 alla SUPSI, disegno e tecniche pittoriche. Formazione in Arteterapia. Numerose esposizioni in Svizzera e all'estero.

Francine Mury Lucchini, Piazza Mastri 4, 6866 Meride.

Contatto: 079 244 51 43 [francinemury@bluewin.ch](mailto:francinemury@bluewin.ch)

---

### Iscrizione

nome / cognome \_\_\_\_\_

indirizzo \_\_\_\_\_

telefono \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_

