

INCONTRI INDIVIDUALI O PICCOLI GRUPPI

Corso di *Calligrafia e Arteterapia*

Percorso esperienziale di Calligrafia Cancelleresca
con Cristina Muntoni

accademia di
ARTETERAPIA

segreteria@accademiadiarteterapia.it

UN PERCORSO PER IMPARARE A



creare l’inchiostro dalla natura

Imparerai a creare il tuo inchiostro dalla natura (mallo di noce), lo userai durante il corso e lo potrai portare a casa



scrivere in stile cancelleresco

Una magnifica arte calligrafiche, svolazzi e abbellimenti



accrescere il tuo benessere con l’arteterapia

vivrai laboratori di arteterapia in cui userai l’arte calligrafica e imparerai i benefici confermati dalla scienza e tramandati da antiche tradizioni



arte

userai tutto quello che avrai imparato per realizzare delle opere d’arte che potrai portare a casa come ad esempio degli originali origami calligrafici

segreteria@accademiadiarteterapia.it

A chi è rivolto



TERAPEUTE/I E CHI LAVORA NELLA RELAZIONE D'AIUTO

Per scoprire e apprendere nuovi metodi per arricchire la propria esperienza e proposta professionale



INSEGNANTI

che vogliono apprendere nuovi metodi



ARTETERAPEUTI/E

per apprendere un nuovo metodo e i suoi benefici. Studenti/esse di arteterapia potranno usare le ore (complessivamente 16 ore) nel conteggio di formazione extrascolastica richiesta dalle scuole di formazione



CHIUNQUE VOGLIA IMPARARE E VIVERE L'ESPERIENZA

Il corso non richiede particolari abilità ed è aperto a chiunque, anche chi non ha nessuna conoscenza dei metodi calligrafici. Si può partecipare per il puro interesse ad apprendere l'arte calligrafica e vivere i benefici della calligrafia e dell'arteterapia.



accademiadiarteterapia.it

segreteria@accademiadiarteterapia.it

INCHIOSTRO

Imparerai a creare
l'inchiostro dalla natura.
Userai il tuo inchiostro
durante il laboratorio e poi
lo porterai a casa.
Creare l'inchiostro col mallo
di noce è un processo
semplice e molto
gratificante.

accademia di
ARTETERAPIA

segreteria@accademiadiarteterapia.it



CALLIGRAFIA

- Studio e apprendimento dello stile di scrittura storico più tipicamente italiano: la cancelleresca, caratteristico del Rinascimento italiano diffuso in seguito con i primi manuali di bella scrittura dai quali trarremo ispirazione (Arrighi, Tagliente, Palatino). Faremo uno studio teorico e pratico della **calligrafia Cancelleresca maiuscola con svolazzi e abbellimenti**
- Supervisione individuale costante
- Utilizzo del pennino a punta tronca e carte particolari (tutti i materiali ti saranno forniti)
- Riceverai una dispensa completa con il ductus di ogni lettera con cui potrai continuare ad esercitarti a casa

segreteria@accademiadiarteterapia.it



STILE CANCELLERESCO MAIUSCOLO E ABBELLIMENTI

Sscrittura utilizzata per documenti notarili e nelle cancellerie Italiane ed europee, si caratterizza per l'eleganza del tratto fluido con svolazzi e code ornamentali che conferiscono alla pagina armonia e movimento. Attualmente lo strumenti più adatto per realizzare questo stile è il pennino a punta tronca.

Il padre di questa scrittura è considerato Vicentino Ludovico degli Arrighi che la illustrò nel primo trattato teorico di calligrafia nella sua "Operina" indicando le regole di esecuzione.

accademiadiarteterapia.it

segreteria@accademiadiarteterapia.it

ARTETERAPIA



Scrivere non è solo il gesto della mano con la penna: le ricerche scientifiche associano alla scrittura importanti modificazioni delle aree cerebrali che coinvolgono anche le strutture connesse con il controllo emotivo e, quindi, col benessere psicologico dell'individuo.
Durante il corso scoprirai il legame tra scrittura e guarigione nei miti e in alcune pratiche della tradizione popolare appartenenti alla sfera del magico.

In ogni incontro sperimenterai un laboratorio espressivo di arteterapia e conoscerai gli incredibili benefici che l'uso dell'arte calligrafica può produrre per la tua salute.

Scoprirai anche degli spunti interessanti per arricchire le pratiche che usi nelle tue relazioni d'aiuto, di insegnamento e/o per il tuo benessere personale.

segreteria@accademiadiarteterapia.it



OPERA D'ARTE

imparerai a realizzare delle magnifiche opere d'arte come quelle che ho battezzato "origami calligrafici" dove l'arte giapponese degli origami che realizzeremo con fogli di libri antichi si unirà alla tua calligrafia.

Tornerai a casa non solo con nuovi saperi, e l'inchiostro che creerai ma anche con le tue opere d'arte.

segreteria@accademiadiarteterapia.it

AL TERMINE RICEVERAI UN ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE AL CORSO

accademia di
ARTETERAPIA



segreteria@accademiadiarteterapia.it

COSA IMPARERAI

Alla fine del corso sarai in grado di

- Scrivere in cancelleresco maiuscolo, lo stile del Cinquecento italiano, e ad abbellire lo stile con svolazzi
- Creare l’inchiostro dalla natura
- elaborare le tue opere d’arte calligrafiche
- applicare quest’arte nella tua vita applicando le tecniche nel tuo lavoro, per il tuo benessere o creando arte e realizzando doni calligrafici



segreteria@accademiadiarteterapia.it

COME È STRUTTURATO IL CORSO

8 incontri individuali o in piccoli gruppi di 4 ore ciascuno – 32 ore complessive
Un percorso progressivo dedicato all'apprendimento della calligrafia cancelleresca, nel quale la dimensione tecnica della scrittura si intreccia con la storia della calligrafia, la conoscenza e sperimentazione dei materiali e pratiche esperienziali di arteterapia calligrafica.
L'obiettivo non è soltanto acquisire una nuova abilità, ma sperimentare la scrittura come gesto consapevole, pratica artistica e spazio di ascolto, espressione e trasformazione.



PROGRAMMA

ogni incontro dura 4 ore

Minuscolo - 4 incontri

primo incontro

Tisana di benvenuto e introduzione al percorso.
Storia della calligrafia e introduzione alla scrittura cancelleresca; conoscenza e corretto utilizzo degli strumenti; preparazione del foglio e impostazione delle linee guida.
Prime 7 lettere dell'alfabeto cancelleresco minuscolo ed esercizi propedeutici.
Introduzione alla dimensione esperienziale della pratica calligrafica e al rapporto tra gesto, ritmo, attenzione e processi creativi.
Laboratorio di arteterapia calligrafica e momento conclusivo di condivisione.

secondo incontro

Tisana di benvenuto - Realizzazione inchiostro naturale al mallo di noce - apprendimento delle seconde 7 lettere dell'alfabeto in stile cancelleresco minuscolo- esercizi sul ritmo, sull'inclinazione e sulla costruzione delle lettere.
laboratorio di arteterapia - condivisione

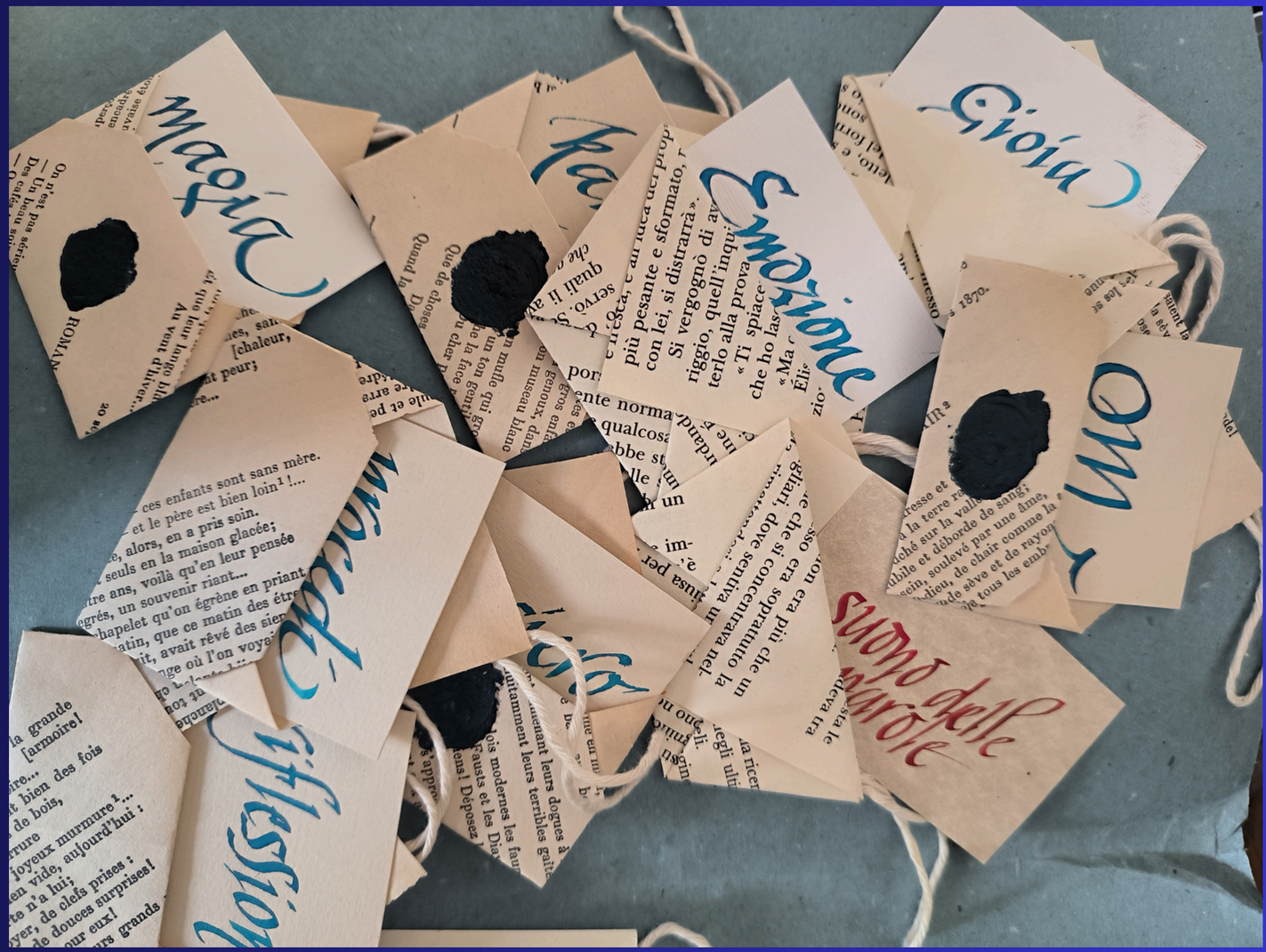


terzo incontro

Tisana di benvenuto - apprendimento delle ultime 7 lettere dell'alfabeto in stile cancelleresco minuscolo - esercizi di scrittura con l'uso di tutte le lettere dell'alfabeto minuscolo-
laboratorio di arteterapia calligrafica con origami calligrafici - condivisione

quarto incontro

Tisana di benvenuto. Esercizi calligrafici con acquisizione di svolazzi e abbellimenti sperimentando delle variazioni ed elaborazione di frasi.
Laboratorio di arteterapia calligrafica e origami calligrafici



PROGRAMMA

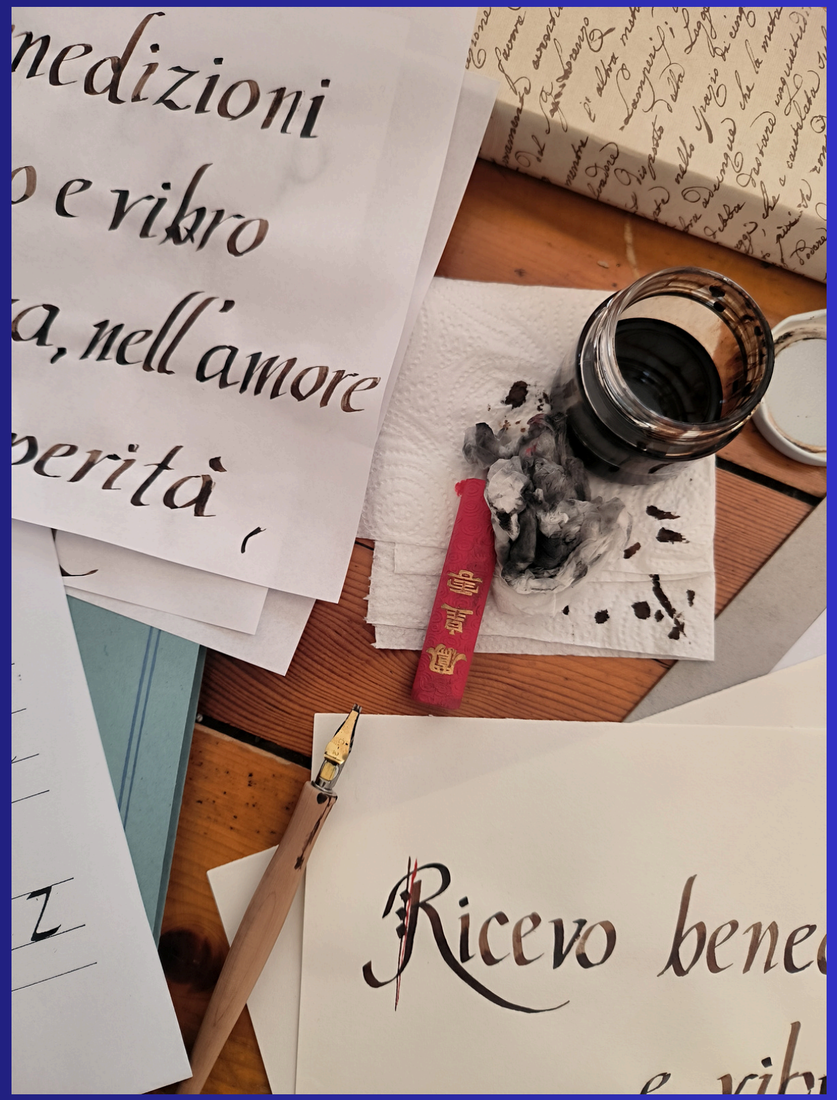
Maiuscolo - 4 incontri

quinto incontro

Tisana di benvenuto - prove con diversi inchiostri, apprendimento della scelta della tipologia di carta e del tipo di inchiostro - apprendimento prime 7 lettere dell'alfabeto in stile cancelleresco maiuscolo-
laboratorio di arteterapia calligrafica magico-rituale - condivisione

sesto incontro

Tisana di benvenuto - Realizzazione inchiostro naturale con erbe, semi e/o piante - apprendimento delle seconde 7 lettere dell'alfabeto in stile cancelleresco maiuscolo
laboratorio di arteterapia - condivisione



settimo incontro

Tisana di benvenuto - apprendimento delle ultime 7 lettere dell’alfabeto in stile cancelleresco maiuscolo - uso della ceralacca
laboratorio di arteterapia calligrafica con meditazione e campane tibetane - condivisione



ottavo incontro

Tisana di benvenuto. Esercizi calligrafici con acquisizione di svolazzi e abbellimenti sulle maiuscole sperimentando delle variazioni
Progettazione ed elaborazione di composizioni calligrafiche attraverso l'utilizzo dell'intero alfabeto.
Laboratorio conclusivo di arteterapia calligrafica e realizzazione di una o più opere personali.









QUANDO E DOVE

Gli 8 incontri divisi in due cicli di 4 incontri potranno essere liberamente concordati sia come luogo (in presenza o online) sia come date e orari, con la possibilità anche di concentrare in giornate ravvicinate o nella stessa giornata più incontri. La sede fisica sarà di base a Cagliari con possibilità di spostamenti previo accordo sulle spese di trasferimento.

CHI CONDUCE IL LABORATORIO



@krimun

CRISTINA MUNTONI

www.cristinamuntoni.com

Direttrice Accademia di Arteterapia e calligrafa

Professionista con 25 anni di esperienza in comunicazione, giornalismo e in ambito formativo, ha guidato numerosi progetti di rilievo per la valorizzazione culturale dei territori. Ha esercitato per 15 anni come avvocata per poi dedicarsi alla ricerca in archeomitologia, antropologia concettuale e alla scrittura: è saggista e docente di storia della sacralità femminile, simbolismo e arte rituale. Durante il laboratorio ti accompagnerà in un'esperienza atelieristica di arteterapia ispirata al suo saggio Abracadabra, il potere curativo delle parole tra mito, tradizioni e neuroscienze (edito dalla casa editrice dell'Università Statale di Milano).



segreteria@accademiadiarteterapia.it



MATERIALI INCLUSI

Fogli, pennini, cannucce per pennini, inchiostro, colla, forbici, dispense.

Al termine del corso avrai la possibilità di acquistare liberamente i pennini, ma durante il corso potrai usarli come materiale compreso nel prezzo



COSA DEVI PORTARE

Niente. Indossa semplicemente abiti molto comodi.

segreteria@accademiadiarteterapia.it

DOMANDE FREQUENTI



Non ho mai fatto un corso di calligrafia, posso partecipare?

Assolutamente sì, sarai seguita/o anche individualmente e troverai incredibile quello che riuscirai a realizzare anche senza alcuna esperienza!

Ho letto che possono partecipare anche insegnanti e terapeuti, ma io vorrei partecipare solo perché mi piace e non per accrescere competenze nel mio lavoro che non ha nulla a che fare con questo. Posso?

Assolutamente sì! Questo è lo spirito giusto!

FORMULE DI PARTECIPAZIONE

I costi comprendono i materiali

Percorso completo – 8 incontri / 32 ore: 1.600 €

È la formula consigliata per acquisire progressivamente sia il minuscolo sia il maiuscolo cancelleresco e sviluppare una pratica personale autonoma.
Possibilità di pagamento in 4 quote da 400 €.

Percorso introduttivo – 4 incontri / 16 ore: 900 €

Comprende il primo ciclo dedicato principalmente all'apprendimento e all'elaborazione del cancelleresco minuscolo.
Possibilità di pagamento metà all'atto di iscrizione e il saldo a metà percorso

Incontro individuale – 4 ore: 260 €

È possibile partecipare anche a un singolo incontro, concordandone preventivamente il contenuto.

Formula	Ore	Prezzo	Costo per incontro	Costo/ora
Incontro singolo	4 h	**260 €**	260 €	65 €/h
Percorso 4 incontri	16 h	**900 €**	225 €	56,25 €/h
Percorso completo 8 incontri	32 h	**1.600 €**	200 €	50 €/h

COME PRENOTARE

Dati per il bonifico:

IBAN: IT82O0306904852100000012727
(attenzione: dopo IT82 c’è una lettera o e poi uno zero)
Intestato a Cristina Muntoni
causale “corso di calligrafia + il tuo nome e cognome”

CONTATTI

info@cristinamuntoni.com

+39 3335204556

sito internet

www.cristinamuntoni.com
www.accademiadiarteterapia.it

SCRIVERE A MANO MIGLIORA LA VITA

Ti aspettiamo

accademia di
ARTETERAPIA