



Proposte corsi 2024

Luogo: i corsi si possono tenere presso associazioni culturali, biblioteche, librerie, cartolerie e altri spazi adatti.

Spazio necessario: ogni partecipante sarà seduto a un tavolo, e avrà lo spazio per lavorare comodamente, nel rispetto delle norme sanitarie vigenti al momento del corso.

Materiale: fornito da me e compreso nel costo del corso, salvo accordi di altro tipo. Il lavoro finito resta ai partecipanti.

Strumenti: per ogni partecipante, per il tempo del corso, saranno messi a disposizione 1 sottomano centimetrato, 1 matita, 1 forbice, colla, piattino, pennellino. I partecipanti potranno usufruire di strumenti propri (es. pinzette per hobbistica).

Lingue: italiano, inglese



Corsi di mandala:

Corso base (2 ore – 5-15 partecipanti)

Breve introduzione alla tecnica e realizzazione di un mandala del formato di 6,5 cm, compreso di cornice in carta da montare.

Corso intermedio (4 ore – 5-15 partecipanti)

Cenni di storia dei mandala e breve introduzione alla tecnica.

Realizzazione di una coppia di mandala *souvenir* coordinati (grandezza 6,5 cm, compresi di cornice in carta da montare), oppure di un modello semplice di mandala *décor* (grandezza 20 cm, senza cornice).

Corso di mandala personalizzato (4 ore – 5-10 partecipanti)

Dopo un'introduzione alla tecnica, ogni partecipante è invitata a scegliere i colori secondo lo stato d'animo che sente, e guidata a creare gli elementi che vuole inserire nel suo mandala.

Ognuna potrà disporre gli elementi a suo gusto sulla base per mandala da 20 cm fornita. Verranno date spiegazioni su come incorniciare la composizione.

Corso per bambini:

2 ore – 5-10 partecipanti:

Breve introduzione alla tecnica e realizzazione di un semplice mandala del diametro di 20 cm, libero oppure scelto tra i modelli del [libro "Mandala 3D" \(Giunti, 2020\)](#).

Età consigliata: da 10 anni, o con la presenza attiva di un adulto.



Elisa Meneghin

Mi definisco paper coach perché la tecnica che ho ideato e che insegno mira a lasciar andare i pensieri quotidiani trovando il proprio centro.

Disegno mandala ispirati alla natura e alle simmetrie dell'arte. Guido le persone a ricrearli con elementi di carta ripetuti, ritagliati e piegati secondo regole precise che **donano tranquillità e sicurezza nelle proprie possibilità**.

Per questo **confeziono kit artigianali completi di materiali e istruzioni**, e tengo corsi a persone di tutte le età.

Nel 2020 è uscito per Giunti il mio libro "[Mandala 3D](#)". Dallo stesso anno partecipo con un mio stand alla [fiera Abilmente di Vicenza](#).

Racconto le ispirazioni che mi guidano in una [newsletter mensile](#), e collaboro con il [portale Be-A di Abilmente](#) con articoli sul craft, i viaggi e il benessere.

Voglio essere un punto di riferimento per creare una **rete di persone che considerano la lentezza un valore irrinunciabile e necessario** al benessere di ognuno.

Sono disponibile alle **collaborazioni e alle contaminazioni** con altre discipline.

Contatti:

Elisa Meneghin – Fatto con Gioia

elisa@fattocongioia.it

tel/whatsapp: 329.39 35 017

Sito e blog: www.fattocongioia.it

Facebook: [@fattocongioia](#)

Instagram: [@fattocongioia](#)

