



BAMBINI E GENITORI
CHILDREN AND PARENTS



ADOLESCENTI
TEENAGERS



ADULTI
ADULTS



LABORATORI TRANSCULTURALI
TRANSCULTURAL WORKSHOPS



LABORATORI IN CARCERE
WORKSHOPS IN PRISON



CERCHI
CIRCLES



SESSIONI INDIVIDUALI
INDIVIDUAL SESSIONS



SAHAJA

Sono un'insegnante certificata Meera Art Academy. Mi sono formata con l'artista e terapeuta Meera Hashimoto partecipando ai suoi training e assistendola dal 2011 in Spagna, Italia, Svezia e India. Sono un'artista laureata in design e laureata in pittura. Ho un master in apprendimento cooperativo. Dal 2006 insegno ad adolescenti e curo progetti per la promozione del talento giovanile. Tengo gruppi sulla creatività e meditazione in Italia e all'estero. Partecipo a mostre personali e collettive dal 2000.

I am a Meera Art Academy teacher. I first trained with the artist and therapist Meera Hashimoto in 2011 and assisted her in Spain, Italy, Sweden and India since that time. I am a professional artist graduated in Design as well as Painting. I have got an MA in cooperative-learning. Since 2006 I have been teaching to teenagers and curating projects to promote young talents. I lead groups on creativity and meditation in Italy and abroad. I participate to solo and groups exhibitions since 2000.

CONTACT

Sahaja Kunkunate
+39 3284721121
www.trustinspontaneity.com



www.meera-art-foundation.com



GRUPPI SULLA CREATIVITA' GROUPS ON CREATIVITY



Sulla creatività

About creativity

Sei nato creativo e l'hai dimenticato. Esplorando la tua creatività andrai in luoghi inaspettati. Vivrai in modo possibilante invece di limitante. Diventerai giocoso e celebrativo.

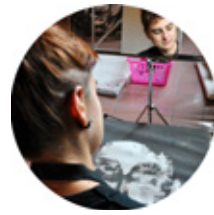
You were born creative and you just forgot it. By exploring your creativity you will go to unexpected places, live in possibility rather than limitation. You will turn playful and celebrative.



PITTURA PRIMAL PRIMAL PAINTING

Chi sono gli artisti? Coloro che sanno disegnare? Con la pittura primal scopriamo che la creatività è una qualità all'essere umano, non un monopolio di eletti. E' una qualità alla quale abbiamo rinunciato crescendo. Magari siamo stati castrati dai nostri educatori e senza accorgercene abbiamo rinunciato allo spazio dell'espressione. L'obiettivo della pittura primal è ricontattare quella dimensione nella quale ci permettiamo tutto senza giudizio e con lo stupore ingenuo del bambino. Attraverso movimento, musica ed esercizi guidati libereremo il potenziale creativo che è in noi, smuovendo blocchi emozionali che ostacolano il nostro fluire. (Sahaja)

Who are artists? Those who know how to draw? In primal painting we discover that creativity is a quality of human beings, not a monopoly of elected ones. It's a quality we have given up growing. Most probably we have been castrated by our educators and without realizing it we abandoned the space of expression. The goal of primal painting is to recontact that dimension where we allow everything without judgment and with the wonder of innocent child. Through movement, music and guided exercises we will liberate the creative potential within us, stirring up emotional blocks that obstacle our flow. (Sahaja)



AUTO-RITRATTI SELF-PORTRAITS

Un appuntamento con te. Un incontro intimo col tuo volto originario. Pittura come strumento di esplorazione e scoperta della tua interiorità. Non creazione di un ritratto 'accademico' bensì un ritratto esperenziale che rispecchi ciò che sei, con le tue fragilità, condizionamenti, radici, qualità. Esprimendo la tua unicità e autenticità accetti ed apprezzi la tua bellezza, espandendo l'accettazione verso te stesso/a. Non c'è nessun altro come te. La tecnica pittorica basata sul tatto e la sottrazione del colore, combinata con musica, movimento, interazione con l'altro ed esercizi guidati, ti metterà in contatto col tuo maschile e femminile e farà emergere il tuo io più profondo. (Sahaja)

An appointment with yourself. An intimate meeting with your original self. Painting as tool of exploration and discovery of your inner space. Not creation of 'academic' portraits, but experiencing portraits, reflecting who you really are, with your vulnerabilities, conditionings, roots, qualities. By expressing your unicity and authenticity you accept and value your own beauty, expanding acceptance towards yourself. There is no one else like you. The special technique, based on touching and using one colour, combined with music, movement, interaction with others and guided exercises, will get you in contact with your female and male sides and let appear your deepest identity. (Sahaja)



NATURA NATURE

Piuttosto di imitare un bel paesaggio, restituiamo visivamente l'esperienza multisensoriale di essere avvolti dalla natura vivente. L'abbandono del cavalletto e della postura da paesaggista, dà a noi la possibilità di essere accolti, a piedi nudi, dalla Madre Terra. Riscoprendo con occhi nuovi ciò che ci circonda, ci sentiamo parte di un tutt'uno, torniamo all'origine, celebriamo la gioia dei sensi. Saranno gli alberi, le foglie, i fiori a guidarci nel viaggio di ritorno al sentimento selvaggio. (Sahaja)

Instead of imitating a beautiful landscape, we give visually the multisensory experience of being surrounded by a living nature. The abandon of the tripod and the traditional painter-posture gives us the chance of being bare-foot welcomed by Mother Earth. Through new eyes we discover the surrounding and feel part of the whole, going back to the origin, celebrating the joy of the senses. Trees, leaves and flowers will guide us to the journey back to the wild sentiment. (Sahaja)

"L'arte è per la gente. L'arte è preghiera. L'arte è espressione di vita"
(Meera)
"Art is for the people. Art is a prayer. Art is an expression of life"
(Meera)

