

sabato 18 aprile 2026 – ore 10.00-18.00

Alla ricerca dell'equilibrio con arte e autobiografia

con Chiara Mirabelli e Daniela Nasoni

in presenza nella sede di Philo, via Piranesi 12, Milano



“Non muovere mai l'anima senza il corpo, né il corpo senza l'anima, affinché difendendosi l'uno con l'altra, queste due parti mantengano il loro equilibrio e la loro salute.”

(Platone, Timeo)

Siamo umanamente alla ricerca di benessere e armonia interiore, di serenità e resilienza nell'affrontare le difficoltà e le sfide che la vita ci pone lungo il cammino.

Ma, come le arti ci insegnano, l'equilibrio non è mai dato una volta per tutte. Come la bellezza, esso emerge dal movimento degli opposti e dei contrasti, dalla capacità di tenere insieme tutto: perché è proprio questo tutto la vita. Un esempio viene dai *mobiles*, sculture cinetiche sospese, create da Alexander Calder, che si muovono delicatamente in danze dinamiche di colori, pesi e volumi, in un'esplorazione leggera e poetica dello spazio, del tempo, della vita, in permanente evoluzione.

Attraverso la scrittura autobiografica, esploreremo con delicatezza e cura le nostre storie, e ognuno realizzerà il proprio *mobile*, simbolica creazione vivente da portare a casa con sé al termine della giornata condivisa insieme.

Chiara Mirabelli è analista biografica a orientamento filosofico (Sabof) e specializzata con Master in Arteterapia Artedo, formatrice degli adulti, docente della Scuola in Abof di Philo, docente a contratto all'Università degli Studi di Milano-Bicocca. È autrice di diverse pubblicazioni.

Daniela Nasoni è pittrice e artista che lavora in ambito nazionale e internazionale, diplomata all'Accademia di Belle Arti di Brera, specializzata con Master in Arteterapia Artedo, docente di discipline artistiche e grafiche nella scuola secondaria.

Il seminario si svolgerà in presenza nella sede di Philo, via Piranesi 12, Milano.

Posti limitati. Max 25 partecipanti.

È possibile iscriversi fino a massimo tre giorni prima dell'inizio del seminario (salvo esaurimento posti).

Costo: 80 euro.

Le iscrizioni si effettuano tramite il sito di Philo nella pagina dedicata all'evento:

https://www.scuolaphilo.it/evento-philo/arteautobiografia_202601222109/