

*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/](https://www.scuolaphilo.it/evento-philo/arteautobiografia_202601222109/)