

venerdì 13 e 20 novembre 2026 – ore 16.30-19.30

La natura: maestra di scrittura, pittura e pratiche filosofiche

seminario in due incontri con Chiara Mirabelli e Daniela Nasoni

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



Un'antica leggenda orientale narra che due contadini piantarono un giorno dei semi misteriosi. Dopo un anno uno di loro, non vedendo crescere nulla, rivoltò il terreno e i semi si dispersero lontano. L'altro contadino invece seppe attendere... dopo cinque anni vide crescere una pianta alta e vigorosa: il bambù, che da allora crebbe rigoglioso nelle sue terre.

Il bambù impiega anni a far crescere le proprie radici, per slanciarsi poi verso il cielo. E simboleggia molte caratteristiche che ci aiutano a vivere meglio: la valorizzazione del passato, la flessibilità e la forza nel presente, la leggerezza e la trascendenza verso il futuro.

A partire dall'ispirazione che la natura ci offre, daremo movimento alla nostra storia con la scrittura autobiografica, le pratiche filosofiche e la pittura che trae spunto dall'antica arte del Sumi-e, via artistica e meditativa della tradizione Zen, che nel bambù ha una delle sue fonti fondamentali.

Sia per la scrittura sia per la pittura non sarà necessaria alcuna capacità tecnica: vi stupirete piacevolmente nello sperimentare come la vostra mano si muoverà sapiente al ritmo del respiro, nell'unione tra cuore, mente e corpo, espressioni della nostra unità.

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. Collabora con l'Università di Milano-Bicocca ed 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 15 partecipanti. È possibile iscriversi fino a massimo tre giorni prima dell'inizio del seminario (salvo esaurimento posti).

Costo dei due incontri: 70 euro.

Le iscrizioni si effettuano a partire dall'1 settembre tramite il sito di Philo alla pagina:

https://www.scuolaphilo.it/evento-phil/bambu_202607211516/

www.scuolaphilo.it - info@scuolaphilo.it