



Struttura del Corso Online Khush Art®

Un percorso creativo di 40 ore riconosciuto dal CONI, progettato per guidare i partecipanti verso una **consapevolezza artistica ed emotiva profonda**, attraverso tecniche espressive, movimento e sperimentazione sensoriale.

1. Teoria

Approfondimenti chiari e coinvolgenti per comprendere le basi di Khush Art:®

- Origini e filosofia del metodo
- Relazione tra arte, immaginazione ed emozioni
- Le percezioni sensoriali come accesso alla creatività
- Introduzione alla cromatologia e al linguaggio dei colori
- Autostima e benessere: come l'arte diventa strumento trasformativo

2. Pratica Guidata

Esperienze creative che attivano corpo, mente e emozioni:

- Esercizi centrati sul **Nome** come identità espressiva
- Attività di **immaginazione creativa** e visualizzazioni guidate
- Esplorazioni delle **percezioni sensoriali** (tatto, vista, suono-gusto-olfatto)
- Pratiche emotive per riconoscere, trasformare e rappresentare ciò che si sente
- Laboratori di **cromatologia**: colori, simboli e significati
- Attività artistiche pittoriche e grafiche basate sul corpo e sul movimento

3. Laboratori Interattivi

Spazi partecipativi per creare, sperimentare e confrontarsi:

- Creazione di opere individuali e collettive
- Sviluppo del proprio **progetto personale Khush Art®**
- Condivisione in gruppo per ampliare consapevolezza e autostima
- Sessioni di osservazione e interpretazione del linguaggio artistico
- Sessioni per condurre incontri in scuole, aziende, centri di aiuto e contesti di benessere

4. Progettazione e Conduzione

Gli strumenti per diventare professionisti competenti:

- Come strutturare un laboratorio Khush Art®
- Metodologia e principi di conduzione
- Adattamento degli esercizi a **bambini, adulti, anziani e persone con fragilità**
- Supervisione del project work finale

5. Crescita Personale e Professionale

Un percorso che porta il partecipante a:

- Aumentare la **propria autostima e sicurezza creativa**
- Acquisire strumenti per **stimolare e accrescere l'autostima** nelle persone che parteciperanno ai loro futuri corsi di Khush Art®
- Potenziare la capacità di osservare, ascoltare e facilitare esperienze emotive e creative
- Applicare le tecniche di Khush Art® in contesti educativi, sociali e di benessere
- Integrare arte, emozione e consapevolezza nel proprio lavoro e nella conduzione dei gruppi