



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia  
ASST Lariana



Associazione di volontariato  
Sostegno e informazione  
sul disagio psichico



6  
ASVAP

Con il patrocinio della Città di Mariano Comense

## BENESSERE EMOTIVO ED ACQUARELLO per Giovani e Adulti



**QUANDO: 15/29 Marzo- 12/19 Aprile- 17/31 Maggio  
dalle 9 alle 10.30**

**DOVE? La COLLINA di Paola via Caravaggio 26,  
Mariano Comense**

Dipingere ad acquarello favorisce la concentrazione, allontana lo stress e trasforma ogni pennellata in un momento di quiete benessere e creatività. Acqua e colore si incontrano in un dialogo delicato e spontaneo, creando trasparenze e sfumature imprevedibili che rendono ogni opera unica. Questo equilibrio tra controllo e libertà invita a rallentare, osservare e sorrendersi trasformando il gesto pittorico in un'esperienza armoniosa fluida ed espressiva. L'acquarello è un prezioso alleato del benessere, migliora la concentrazione, incoraggia l'ascolto di sé, trasformando il tempo dedicato alla pittura in un momento di equilibrio calma e consapevolezza, grazie alla sua fluidità insegna ad accogliere l'imprevisto, sviluppando pazienza, equilibrio e fiducia nel proprio gesto artistico. L'artista Monica Riva vi accompagnerà in questo viaggio.



**ATTIVITA' GRATUITA,  
ISCRIZIONE OBBLIGATORIA  
VIA MAIL:  
asvap6odv@gmail.com**