

Metodo Caviardage di Tina Festa®

DI CHE COSA SI TRATTA?

Il *Metodo Caviardage®*, creato e diffuso in Italia da Tina Festa, è un metodo di scrittura poetica creativa che aiuta chi lo pratica, attraverso un processo ben definito, a comporre poesie visive a partire da testi già scritti: pagine strappate da libri da macero, articoli di giornali e riviste, appunti di ogni tipo ma anche testi in formato digitale.

Il metodo può essere utilizzato per la pratica personale come strumento di benessere, crescita personale e meditazione o, dopo adeguata formazione, anche all'interno della didattica scolastica nel proprio ambito di lavoro o in ambiti terapeutici (arteterapia, counseling, psicoterapia).

A partire dalla sperimentazione e conoscenza della Tecnica Base, con la quale il *Metodo Caviardage* ha avuto origine, si creeranno poesie visive, associandole anche a diverse tecniche artistiche espressive.

QUALI BENEFICI?

Il *Metodo Caviardage® di Tina Festa* ha una valenza di cura e apporta benefici personali che si possono sperimentare nella pratica individuale traducendo sul foglio le proprie emozioni. Fornisce uno spazio protetto per mettersi in ascolto di sé, guidati da un processo definito e volto a registrare il sentire profondo che emerge nel "qui e ora".

QUALI REQUISITI?

Non sono richiesti requisiti particolari, se non la volontà di avvicinarsi a un metodo che consente l'esplorazione delle proprie emozioni e la cura di sé.

Non occorrono titoli specifici né particolari competenze linguistiche, letterarie ed artistiche.

A CHI SI RIVOLGONO I CORSI?

I corsi si rivolgono a:

- chiunque voglia avvicinarsi alla poesia come strumento di profonda conoscenza di sé, come esercizio di meditazione e come pratica di benessere e crescita personale e professionale;
- docenti, educatori, esperti delle professioni di cura che vogliano intraprendere il percorso di formazione per un utilizzo consapevole del Metodo nel proprio ambito professionale.

CHI CONDUCE?

Anna Moraglio

Formatore certificato *Metodo Caviardage® di Tina Festa* n. 290/2023

Docente di scuola secondaria

<https://www.caviardage.it/it/profilo.asp?nav=anna-moraglio>



QUALI TIPOLOGIE DI CORSO?

CORSI ESPERIENZIALI

I corsi esperienziali sono *workshop* che prevedono attività nelle quali è utilizzato il *Metodo Caviardage di Tina Festa®*, con le sue multiformi tecniche, tutte attraversate dal Processo del Metodo.

Si tratta di attività il cui scopo non è l'apprendimento teorico del Metodo, ma la possibilità di vivere un'esperienza grazie al processo creativo che ne è alla base. Tali attività sono basate essenzialmente sull'esperienza personale: l'enfasi è sulla pratica più che sulla teoria, sull'aspetto del fare e del sentire più che su quello del pensare.

Saranno proposti i seguenti incontri esperienziali, in cui sarà possibile sperimentare il *Metodo Caviardage® di Tina Festa*, dalla tecnica base ad altre tecniche, attraverso svariate attività.

Corsi esperienziali per adolescenti:

- **RADICARSI**
- **FIORIRE**
- **BRILLARE**
- **MIRARE**

Corso esperienziali per adulti:

- **RADICARSI**
- **FIORIRE**
- **BRILLARE**
- **MIRARE**

DURATA di ogni incontro: **2 ore.**

La partecipazione ai corsi esperienziali prevede un **attestato di partecipazione**.

CORSO BASE

Il corso base in *Metodo Caviardage® di Tina Festa* è rivolto a tutti coloro che vogliano conoscere il processo del Metodo ideato da Tina Festa.

A differenza dei corsi esperienziali, che hanno un impianto strettamente laboratoriale, il corso base presenta una struttura in cui teoria e pratica sono integrate.

L'obiettivo del corso base è quello di apprendere correttamente il processo del *Metodo Caviardage® di Tina Festa*, sperimentando personalmente le tecniche attraverso esercitazioni guidate per poter continuare a dedicarsi alla pratica in autonomia.

DURATA: 5 ore (2 incontri di 2 ore e mezza).

La partecipazione al corso base prevede un **attestato ufficiale**, utile per chi voglia proseguire il percorso formativo in *Metodo Caviardage® di Tina Festa*: la partecipazione ai corsi base del Metodo è propedeutica all'accesso alla formazione di 1° Livello (nella Didattica o nella Relazione d'Aiuto) e/o ai Seminari Intensivi per Formatori che si tengono a Matera.

MATERIALI

I materiali saranno forniti dal formatore.

Non sono necessari altri materiali particolari, ma è consigliato di portare con sé un astuccio con penna nera, matita, gomma, forbici, colla stick, qualche pennarello, un vecchio libro che non serve più.

CONTATTI E INFO

mail: lucetralerighe@gmail.com

web: www.caviardage.it

instagram: lucetralerighemetodocaviardage

...a lui, in fin dei conti, resisteva, mangiando soltanto
ciò **la natura** che gli **offriva** —, così lo aiutava a far
una vita sana.

Il fatto consisteva nel rapidissimo che la povertà di latte co-
stava all'uomo, arrivava a chiedere una miera in un minuto.
Perché la testa produceva più latte di quanto **necessario**
per non siccarsi, e lo si poteva bere pure lì. **Respirando**
all'andata di montagna, mangiando frutta, mangiando, faceva
il servizio di casa, bevendo latte, in poco tempo diventava
un splendido uomo. Una volta, salì sulla montagna
a cercar il suo fratello perdersi, finì per un morante: lo
trovò che aveva bisogno di una moglie che si occupasse
delle faccende, e si trovò in media.

Tre anni dopo, l'uomo si sposò, aveva due figli, tre
mucche e un cane feroce, e dirigeva un gruppo di me-
ditazione, con una lunga **attesa** composta
di persone che volevano conoscere **il miracoloso** tempo
dell'eterna giovinezza.

Quando gli veniva domandato come aveva iniziato
quell'impresa, egli **rispondeva**:

“Un paio di settimane dopo il mio arrivo, avevo sol-
tanto due cani di abbinamento. Poi un paio presero a
mangiare un po' di...

A nessuno, però, interessava la fine della vicenda.
Non sapevano che fosse uno di quei uomini che si sta-
va raccontando una storia fantastica per aumentare il
prezzo del suo prodotto nel tempio.

*la natura offriva il necessario...
respirando il miracoloso
rispondeva...*

Anno 02/01/2023

DIO

dei ricordi

Scintillante

S C R I G N O

BLU

Sorridete.
l'amore che cercate
è riflesso nelle pupille
del cuore,
apre le porte al mondo.

nelle

pupille

riflesso

Sorridete

Anima, 18/11/2024

sic
tes
dove
vostro veicolo fisico – il corpo che occupate – ha un inimitabile valore. Dovete accettare il vostro valore personale e avere la volontà di riuscire a sentire un sincero amore e un profondo apprezzamento per ciò che siete – questa è la chiave essenziale che apre le porte del cambiamento e che attrae le migliori esperienze che la vita ha da offrirvi. L'amore che cercate dagli altri deve essere generato da voi per voi. Quando sentite amore puro e sincero per voi stessi, vi connettete e contribuite all'energia della forza vitale che sostiene tutta l'esistenza; è questo il grande dono che avete da offrire al mondo la vostra personale versione della frequenza dell'amore. Per coltivare una relazione affettuosa con voi stessi, prendetevi del tempo ogni mattina e sera – per sedervi o stare in piedi davanti a

so della potrete imparare ente in
una moltitudine esempi degli
esercizi mentali e riflessi rice-
vute: ciò miste pen-
siero. Ma e s attesa
di mat e s e
impara n se re vi
offriran che vostre
percezi nuove per sono la
vita, d portano sono
trasmes o celeste e da
cellula a state su massic-
cia ristruttur di ve che div
mente consa di voi interiori più gra
della percezi è impe vo che voi con
fiducia nella che voi si cre

cuore

