

## ANITA FRY

Guida creativa per il benessere e la crescita personale

Arteterapeuta con diploma federale riconosciuta da OdA ArteCura e titolare dell'atelier Creandi.

Terapista della pittura, supplente, presso Ameos Klinikum Brunnen.

Riconosciuta dalle casse malati (assicurazione complementare).

In continua evoluzione dal 2002, intraprendo percorsi di sviluppo creativo e artistico frequentando seminari e corsi di formazione continua specialistica.

Formazione in modellaggio, arti plastiche e arteterapia presso l'Istituto di Terapia Umanistica (IHK) di Zurigo.

Il mio approccio arteterapeutico e metodologico:

- Pittura espressiva accompagnata
- Pittura centrata sulla persona (POM)
- Pittura terapeutica orientata alla soluzione (LOM®)
- Arteterapia e arti plastiche

## ATELIER CREANDI

Creatività, competenze personali e resilienza attraverso il fare arte

Situato a pochi minuti dal centro di Bellinzona, Atelier Creandi offre uno spazio elegante e tranquillo di 120 mq dedicato alle terapie complementari.

Il contesto discreto e accogliente è ideale per intraprendere percorsi di sviluppo e crescita personale attraverso l'arte.

### Le proposte includono:

- Atelier di pittura (gouache, acquerello, pastelli, matite colorate, ...)
- Arti plastiche (plastilina, creta, gesso, ...)
- Scultura in piccole dimensioni
- Arteterapia (pittura, collage, scrittura creativa, ...)
- Laboratorio tessile creativo (ricamo espressivo libero, ...)
- Supervisione con metodi arteterapeutici, terapia didattica e mentorato

### Attività offerte:

- Corsi in piccoli gruppi per adulti, giovani e bambini/e
- Incontri individuali per tutte le età
- Workshop e seminari su misura

L'atmosfera protettiva dell'atelier, dove interpretazione e giudizio sono sospesi, aiuta a cogliere il significativo e il comunicativo dell'opera e del processo arteterapeutico.

Accompagnati passo dopo passo acquisirete fiducia in voi stessi e ritroverete la vostra vitalità. I colori tempera utilizzati, Resonance Gouache della ditta Lascaux (28 tonalità di alta qualità) sono parte integrante del metodo. Essi stimolano tatto, movimento, ritmo e un profondo contatto con l'opera, sostenendo il processo di espressione personale e artistico.

## ATELIER CREANDI

CORSI DI PITTURA ESPRESSIVA,  
ARTETERAPIA E CREATIVITÀ



# ARTETERAPIA

Percezione, chiarezza, calma,  
pazienza, coraggio e forza interiore,  
nuova prospettiva

L'arteterapia lavora con immagini e rappresentazioni. È un'importante forma di comunicazione visiva non verbale. I metodi Pittura espressiva accompagnata, Pittura terapeutica centrata sulla persona (POM) e Pittura orientata alla soluzione (LOM®) offrono un approccio attivo improntato su tre elementi: il dipinto o l'opera, la relazione e il processo. La pittura orientata alla soluzione LOM® è una tecnica visiva adatta per liberare emozioni opprimenti; è un allenamento visivo che aiuta a calmare forti emozioni. Quando si osserva e si vede diversamente, si pensa diversamente, i sentimenti sono diversi e si crea uno spazio di azione che invita a prendere in mano il proprio destino.

Il lavoro arteterapeutico è un'esperienza dinamica focalizzata sul come e cosa e avviene nel momento della produzione, nella realtà del qui e ora. Tra l'opera che va emergendo, la persona che dipingendo realizza le proprie rappresentazioni, e la terapeuta che l'accompagna si instaura un dialogo di risonanza. Si aprono ampie aree di esplorazione personale che stupiscono, alleggeriscono e a volte divertono.

## Ambiti di intervento:

- Depressione
- Burnout
- Disturbi del sonno
- Disturbi post-traumatici
- Difficoltà relazionali (in ambito scolastico e/o familiare)
- Crisi e disagi emozionali (scarsa autostima, bullismo, stati d'ansia, attacchi di panico)
- Disturbi dell'attenzione/iperattività, dello spettro autistico, alimentari
- Malattia

Fare arte: esprimere in tratti, colori e forme

Fare arte permette un'espressione visiva diretta, immediata, spontanea ed istintiva di se stessi.

È un istante prezioso in cui la creatività dà vita ad un'opera che parla della persona in un modo inconfondibile e unico.

Rafforza la consapevolezza di convinzioni limitanti che portano a dire: non sono capace, non sono mai stato bravo a disegnare, non uso i colori dai tempi della scuola, ecc.

## Fare arte è:

- Comunicazione non verbale
- Riannodare il filo della propria vita
- Raggiungere la tranquillità
- Sviluppare nuove capacità di espressione e trasformazione
- Stimolare il potenziale autocurativo
- Strumento di conoscenza viva del proprio mondo interiore e della realtà
- Saggiare nuovi atteggiamenti
- Identificare e sciogliere i blocchi che di solito sono limitanti: automatismi, timori, ansie e convinzioni
- Esplorazione di nuove risposte emozionali
- Sperimentare abilità ignorate o inutilizzate
- Aggiungere una nuova sensibilità in relazione alle proprie tematiche esistenziali.

Si può essere dilettanti inesperti. Non sono quindi necessarie conoscenze tecniche.

# INCONTRI INDIVIDUALI E CORSI DI GRUPPO

Per adulti, giovani e bambini

## Luogo:

### CREANDI

Atelier di pittura, arteterapia e creatività  
Via Pometta 3, 6500 Bellinzona

**Corsi di gruppo per adulti, giovani e bambini,  
cadenza settimanale e quindicinale**

**Corsi personalizzati su misura per coppie,  
famiglie, nonni e nonne o gruppi di amici**

Date: visitare il sito [www.creandi.ch](http://www.creandi.ch)

Giorni: da lunedì a sabato

Durata: a dipendenza corso 1h – 1 ½h – 2 ½h

## Sedute individuali su appuntamento

## Informazioni:

Anita Fry, +41 79 259 89 10

Supervisore, Terapista didattica e

Mentore riconosciuta OdA ArteCura

Membro registrato presso

RME, Registro di Medicina Empirica Svizzera e

ASCA, Fondazione Svizzera per le Medicine

Complementari

Membro dell'associazione degli artiterapeuti FHK,

Fachverband Humanistische Kunsttherapie

Membro dell'Associazione Ticinese Arte Terapia ATAT