



## SEMINARIO DI LAVORO BIOGRAFICO

a cura di Mara Lionetti

Domaso 9 – 12 luglio 2026

Ognuno di noi ha una storia speciale, una biografia assolutamente personale che merita di essere ascoltata e compresa innanzitutto da noi stessi.

Da una certa età in poi - in momenti di crisi o di forte cambiamento - riguardare la propria storia, cambiare le domande e comprendere profondamente il nostro passato e presente, ci può aiutare a camminare con più fiducia verso il futuro, a diventare più consapevoli del nostro stare nel mondo, a sviluppare con coscienza e gioia i nostri talenti.

La metodologia del lavoro biografico, elaborata dal medico olandese Bernard Lievegoed, sulla base del pensiero di Rudolf Steiner, permette - attraverso una più approfondita conoscenza dell'essere umano e delle sue tappe evolutive - di osservare la propria biografia da un diverso punto di vista, così da dare nuovi strumenti per affrontare il cambiamento, sciogliere le crisi, e diventare più coscienti del proprio percorso di vita.

Il laboratorio è aperto a tutti coloro che desiderano intraprendere un cammino di autoconoscenza; si svolge in piccoli gruppi di lavoro e prevede momenti teorici, momenti di lavoro e riflessione individuale e momenti di condivisione in gruppo. Durante gli incontri saranno proposte anche esperienze artistiche di supporto a tutto il processo.

### PROGRAMMA

Giovedì 9 luglio 2026 - orario 9,30 – 12,30 14,30 – 17,30

Introduzione generale al lavoro: ritmi e leggi biografiche

Ritmi e leggi dei primi tre settenni

Da 0 a 7 anni: “Il mondo è buono”

Da 7 a 14 anni: “Il mondo è bello”

Da 14 a 21 anni: “Il mondo è vero”

Venerdì 10 luglio 2026 - orario 9,30 – 12,30 14,30 – 17,30

Ritmi e leggi dei secondi tre settenni

Da 21 a 28 anni: “Lo sviluppo dell'anima - la crisi dei talenti”

Da 28 a 35 anni: “Lo sviluppo dell'anima - morire e rinascere”

Da 35 a 42 anni: “Lo sviluppo dell'anima - la crisi del 42°anno”



**Sabato 11 luglio 2026** orario 9,30 – 12,30 14,30 – 17,30

Ritmi e leggi dei terzi tre settenni

Da 42 a 63 anni: “Realizzarsi come uomini - lo sviluppo spirituale”

I talenti

I nodi lunari

**Domenica 12 luglio 2026** orario 9,30 – 12,30 14,00 – 17,00

Ritmi e rispecchiamenti nella biografia  
Sviluppi futuri

Il laboratorio è aperto a tutti gli interessati che abbiano almeno 35 anni di età.  
Non è necessaria alcuna esperienza o abilità artistica.

Il seminario si svolgerà in piccolo gruppo: minimo 6 massimo 8 persone.

Sede del seminario: Domaso – via Case Sparse

Costi: € 350,00 comprensivo dei materiali

Per informazioni e iscrizioni contattare Mara Lionetti –  
[maralionetti@gmail.com](mailto:maralionetti@gmail.com)

Per coloro che arrivano da lontano la padrona di casa rende disponibili 3 camere con letto matrimoniale e bagno, presenti in struttura.

E' richiesta una libera offerta e si prega i gentili ospiti di portare la propria biancheria e le lenzuola.

I pasti sono liberi, nelle pause sarà possibile uscire a piedi direttamente sulla passeggiata lungolago e trovare ristoranti, bar o chioschi.

Per chi volesse invece portare il cibo da casa, c'è la possibilità di fermarsi in loco a pranzare.

### ***Mara Lionetti***

*vive e lavora a Como e Tremezzina (CO) come arteterapeuta e counsellor, promuovendo percorsi individuali o laboratori e seminari in gruppo.*

*Sia sul territorio comasco che a Firenze – presso la scuola “Terra di Siena” ove si è formata – lavora come arteterapeuta e organizza e gestisce seminari di introduzione al metodo di pittura di Liane Collot d'Herbois.*

*Organizza e conduce laboratori narrativi e autobiografici, e artistici anche in collaborazione con altri professionisti.*

#### ***Formazione:***

*Laurea in sociologia, master triennale con il metodo della Gestalt Psicosociale®, studi di Scienze Pedagogiche presso l'Università di Bergamo.*

*Si è formata in pittura terapeutica presso l'ente formativo “Terra di Siena, secondo il metodo LIANE COLLOT D'HERBOIS.*

*Ha frequentato il primo anno del percorso ‘Graphein’ presso la LUA – Libera Università” di Firenze di Anghiari – per la scrittura della propria autobiografia*