



SEMINARIO DI LAVORO BIOGRAFICO

a cura di Mara Lionetti

Domaso 3 – 6 settembre 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 3 settembre 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 4 settembre 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 5 settembre 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 6 settembre 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 5 massimo 8 persone.

Sede del seminario: Domaso – via Case Sparse

Costi: € 350,00 comprensivo dei materiali

Iscrizioni entro il 13 agosto 2026. Per iscriversi è necessario inviare una mail di conferma e versare una caparra pari a € 100,00 sul seguente iban intestato a Mara Lionetti – iban IT 21 A 02008 50520 000110004948

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