

# 2 pratiche di Slow Art nella natura

*freebie*



un mini-  
quaderno da  
portare con te,  
ovunque.



**Arteterapia in Natura** è un progetto che nasce dalla passione per l'arte trasmessa da mio nonno, l'amore per la natura e gli animali ereditata dai miei genitori e un'innata empatia verso le persone.

379 104 7555

[arteterapia\\_in\\_natura](https://www.arteterapia_in_natura.it)



Copyright © Ambra Alberti  
Prima edizione digitale 2026

Questa opera è protetta dalla legge sul diritto d'autore.  
E' vietata la riproduzione, anche parziale, non autorizzata.



Benvenuta,

quando ho scoperto il potere dell'**arte  
lenta**, ho capito che anche solo pochi  
minuti possono cambiare l'andamento  
della giornata.

Ho raccolto qui due semplici pratiche  
che sono tra le mie preferite!

C'è solo il piacere di disegnare, colorare,  
respirare e ascoltare: **ogni modo è  
meraviglioso.**

Spero che queste pagine possano guidarti  
con dolcezza verso uno spazio di calma e  
presenza.

Ambera



# Pratica 1

## Slow art (o disegno lento)

### *Cosa ti serve*

Ti basterà avere una penna e un foglio bianco.

### *Cominciamo!*

Se puoi, fai una **passeggiata in natura**. Questo ti permette di rallentare il ritmo senza difficoltà, la natura è una nostra grande alleata.

Se non ti è possibile, procedi con la **respirazione quadrata** per 3 volte. Lentamente!



### *L'esercizio creativo*

- Ora, cerca un **elemento naturale** vicino a te, tipo una foglia, un fiore o un sasso. Non importa cosa sia, l'importante è che ti piaccia.
- Prendi un foglio A4 e suddividilo in almeno **cinque foglietti** di dimensioni varie. Questo ci aiuterà ad iniziare con leggerezza!
- Osserva attentamente l'elemento scelto, cerca disegni nella trama e **inizia a creare un pattern**.
- Ripeti il disegno su una parte o su tutta la superficie del foglietto.

### *Consiglio*

Ogni tratto dovrebbe essere eseguito con **grande lentezza**.

Puoi focalizzarti sul suono della penna che scrive o sul ritmo del tuo respiro.

Quando i pensieri cominciano a ripresentarsi, fermati – respira profondamente e poi riprendi.





Se non conosci ancora questa tecnica, lascia che ti racconti un po' di più!

Il **Slow Art** è un esercizio semplice e rigenerante: consiste nel permettere alla mano di muoversi lentamente, seguendo il gesto, il tratto e il movimento rallentando il ritmo e offrendoti l'opportunità di rilassarti.

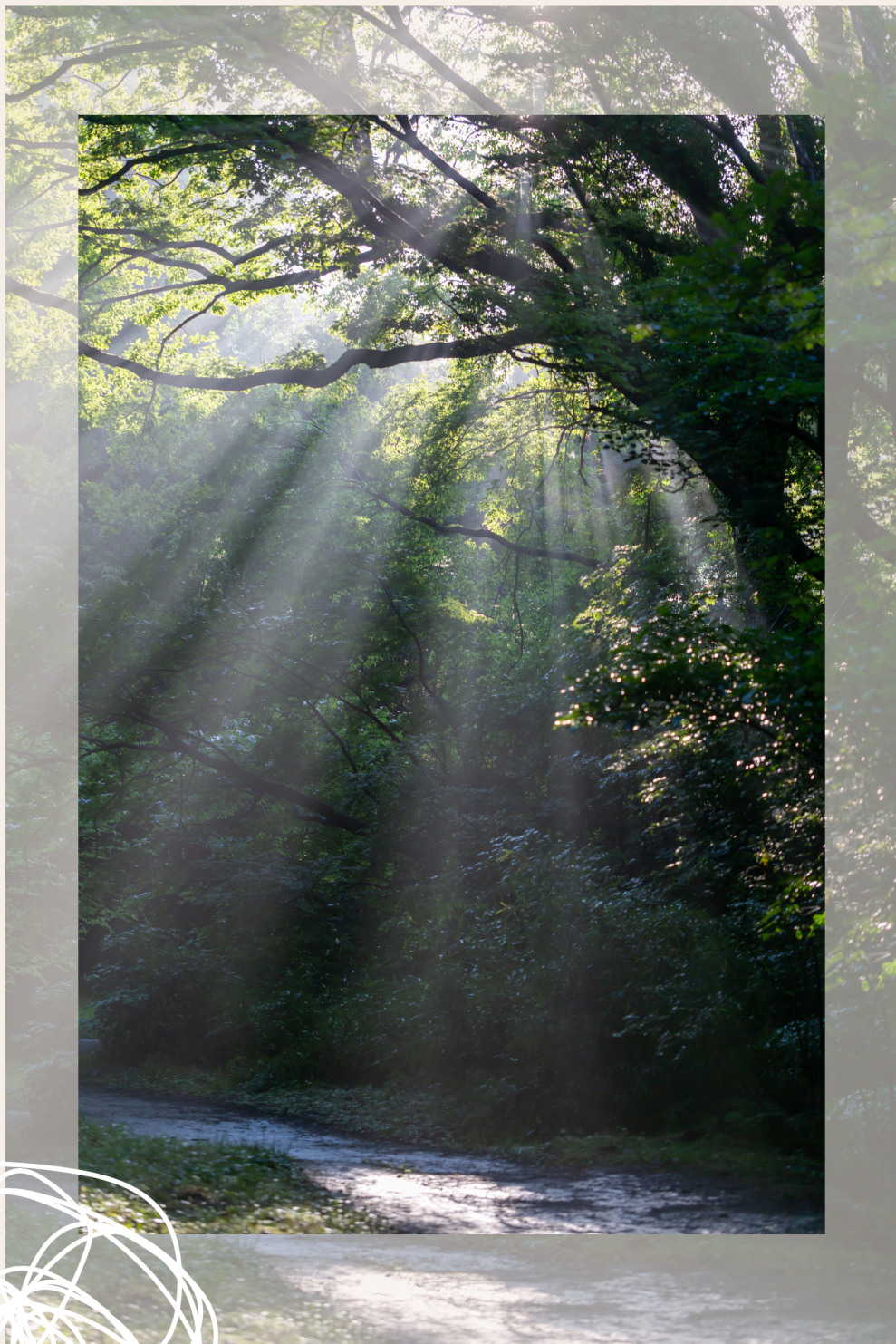
Ciò che conta è il piacere del processo: **il respiro che si fa più profondo, la mente che si calma, il momento presente che prende vita sulla carta.**

È un modo delicato per:

- Distaccarsi dalla frenesia quotidiana
- Ritrovare la propria creatività senza pressioni
- Risvegliare il piacere di dedicare del tempo solo a te stesso

**Se hai trovato interessante questo esercizio, non esitare a verificare quando si terrà il prossimo Atelier disponibile o chiedere ulteriori informazioni. Puoi contattarmi qui: 379 104 7555.**





# Pratica 2

## Komorebi: la luce che danza tra le foglie

*Cosa ti serve*

Prendi un foglio bianco, un pennello e della tempera o inchiostro nero.

*Cominciamo!*

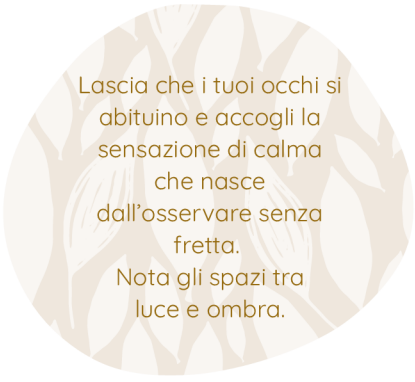
Trova un luogo all'aperto dove **la luce del sole attraversa gli alberi**. Può essere un parco, un giardino o anche un piccolo angolo con una pianta vicino a una finestra.

**Siediti e guarda come la luce si muove:** noterai che non è mai ferma, cambia con il vento, con il ritmo delle foglie, con il tuo respiro.

*L'esercizio creativo*

- Prendi un foglio, un pennello e del colore nero (tempera, inchiostro o acquerello)
- Non disegnare "gli alberi" o "il sole": prova invece a tradurre le **macchie di luce e le ombre danzanti**.
- Usa tocchi leggeri, sfumature, piccoli segni ripetuti: lascia che il gesto segua **il ritmo della luce** che vedi.

*Consiglio*



Lascia che i tuoi occhi si abituino e accogli la sensazione di calma che nasce dall'osservare senza fretta.  
Nota gli spazi tra luce e ombra.





**Komorebi (木漏れ日)** è un termine giapponese che descrive il meraviglioso fenomeno della luce solare che si fa strada attraverso le foglie degli alberi, creando incantevoli giochi di **luce** e **ombra**.

Questa parola racchiude un'essenza poetica, invitandoci a scoprire la bellezza nelle piccole cose, a **rallentare il ritmo della vita** e a riconnetterci con la natura e la nostra serenità interiore, anche nei momenti più difficili.

La lingua giapponese è ricca di parole che vanno oltre il significato letterale, esprimendo, con questo termine, una vera e propria filosofia di vita che ci invita a **cercare la luce e la bellezza nella semplicità e nella natura**.



# Grazie

per aver camminato con me in queste pagine. Spero che queste pratiche ti abbiano regalato uno **spazio di respiro e creatività**.

Ricorda: bastano pochi minuti al giorno per ritrovare te stessa.

Ti invito a prenderti ancora qualche minuto per completare questa frase:

*Per me la lentezza è...*

---

---

---

---

---

---

---

# Restiamo in contatto?



Se vuoi ricevere altre pratiche come queste, unite alla mia esperienza di Arteterapia in Natura, puoi seguirmi nella **newsletter** che invio ogni mese.



Mi trovi anche su **Instagram**, dove condivido riflessioni, esercizi e momenti dal cuore della mia fattoria.



E se senti che è arrivato il momento di regalarti uno spazio tutto tuo, **i miei atelier dal vivo ti aspettano**: arte, natura e lentezza per ritrovare equilibrio e risvegliare la creatività.

Arteterapia in Natura

[www.lacortedidama/arteterapia.com](http://www.lacortedidama/arteterapia.com)

