

“La scrittura come via di guarigione” - Corso di Scrittura Creativa e Intuitiva

PROGRAMMA

1) PRIMA LEZIONE

La parola che accoglie

Scrivere per conoscersi e accogliere le emozioni.

Presentazione del Corso e obiettivi: che cos'è la scrittura creativa?

Guarire le ferite emozionali

I 5 sensi: la vista

“L'altro sguardo”. Esercizio di Eye contact

“Guardare davvero”. Attività di scrittura in gruppo

Lecture e condivisioni

2) SECONDA LEZIONE

Dare voce alle ombre

Lasciare che la scrittura liberi ciò che pesa.

I 5 sensi: l'udito

Ascoltare il silenzio

Dialoghi rubati: esercizi di ascolto consapevole

Lecture e condivisioni

3) TERZA LEZIONE

Trasformare il dolore in bellezza

Dare forma e senso attraverso simboli e immagini poetiche.

I 5 sensi: l'olfatto

Meditazione sensoriale: l'odore della memoria

Scrittura guidata: il dolore come giardino

Lecture e condivisioni

4) QUARTA LEZIONE

Riscrivere la propria storia

Ritrovare potere personale e nuova prospettiva

I 5 sensi: il gusto

Meditazione del gusto consapevole: “Il sapore del nuovo inizio”

Esercizio di scrittura: “Riscrivere il sapore della mia storia”

Lecture e condivisioni

5) QUINTA LEZIONE

La parola che guarisce

Celebrare il cammino e integrare la trasformazione.

I 5 sensi: il tatto

Meditazione di gruppo: “La pelle del mondo”

Esercizio di integrazione: cicatrici luminose

Esercizio di scrittura: “Le mani della parola”

Lecture e condivisioni finali