

# **“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

Letture 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

Letture 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

Letture 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”

Letture 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”

Letture e condivisioni finali