

**Titolo del corso:**

Poesiando nella natura – Percorsi di poesia attiva

**Obiettivi generali:**

L'arte poetica è strumento utile ad esorcizzare e canalizzare le proprie emozioni, una valida e utile valvola di sfogo, un felice mezzo per mettere in comunicazione la nostra voce interiore con il modo esterno.

Dante dice: "Mi ritrovai in una selva oscura", se ad una lettura superficiale si può pensare ad un bosco fitto e buio, ad un'analisi più attenta si comprende che il Poeta ci fa sapere che è nel buio della sua interiorità. Questo è il messaggio che si può trasmettere con la poesia.

**Obiettivi specifici:**

Attraverso semplici esercizi/giochi di composizione poetica, di lettura ed interpretazione di versi appositamente scritti, nella cornice di una natura accogliente e profondamente ispirativa, si scopre il piacere del fare poesia attiva, dando forma e voce alle emozioni e spazio al piacere della condivisione.

**Durata:**

dalle 14 alle 19 e dalle 20.30 alle 23 circa

**Programma generale:**

- ore 14 registrazione dei partecipanti ed eventuale prenotazione della spaghetтата notturna (extra 6€)
- ore 14.30 l'emozione trattenuta e l'emozione espressa
- ore 15 la parola come suono e come gesto
- ore 15.30 la poesia come via al benessere energetico/emozionale
- ore 16 formazione dei gruppi di scrittura/lettura ed assegnazione dei temi e degli spunti
- ore 16.30 momento di scrittura
- ore 19 cena in gruppo (compresa nel prezzo del corso)  
menù:  
*bruschetta, pasta con ragù di verdure, insalata mista, dolce, acqua e caffè*
- ore 20.30 esercizi di respirazione per una piacevole digestione
- ore 21 lettura e teatralizzazione di quanto scritto
- a seguire condivisione di gruppo
- ore 23 fine del laboratorio "poesiando nella natura"
- ore 23.30 spaghetтата notturna (non compresa nel prezzo del corso)

**È necessario essere dotati di:**

- un abbigliamento comodo;
- una penna biro/matita ed alcuni fogli di carta;
- un tappetino, stuoia o cuscino per sedersi;

**Costi:**

50€ - Il costo è comprensivo della cena (vino o bevande diverse dall'acqua non sono comprese nel prezzo); per quanti desiderano fermarsi alla spaghetтата di fine corso il costo è di 6€ (spaghetti aglio, olio e peperoncino e un bicchiere di vino).

**Chi:**

Francesca Guido – Dottoressa in Psicologia  
Massimo Apicella – Operatore olistico

