

**SCRITTURA  
ESPRESSIVA - 1**

Prof. Sonia Muzzarelli  
Prof. Daniela Pollastri

LEZIONI: ore 10 - 12

Giovedì 05.10.2023  
Giovedì 12.10.2023  
Giovedì 19.10.2023  
Giovedì 26.10.2023  
Giovedì 09.11.2023  
Giovedì 16.11.2023  
Giovedì 23.11.2023  
Giovedì 30.11.2023

Le lezioni si terranno in  
**Via Fosse, 14**

**ESERCITARE L'ESPRESSIVITA':  
DENTRO LA VITA**

Quest'anno accademico siamo felici di celebrare i dieci anni di attività del nostro Laboratorio!

Il nostro percorso di Scrittura Espressiva non mira a produrre testi da pubblicare, ma intende perseguire il benessere personale con l'utilizzo di mezzi espressivi. Parole e immagini si inseguono liberamente. Attraverso le parole costruiamo la nostra esistenza dandole un senso che diventa compiuto attraverso le immagini. Il libero esercizio della scrittura espressiva porta alla consapevolezza della creatività nascosta in ognuno di noi, strettamente legata alla vitalità e al nostro spirito bambino. Carta, colla, forbici e colori disegnano il nostro immaginario di gioco e condivisione.

Il laboratorio è un'occasione per fare nuove conoscenze, per parlare di cose belle che arricchiscano la vita, sicuri di trovare sguardi e sorrisi amici. È un tempo dedicato a nuovi progetti, nuovi stimoli, un tempo per ascoltare ed essere ascoltati. Insomma, per prenderci cura di noi stessi.

Negli scorsi nove anni abbiamo sperimentato la *dimensione temporale*, le *esplorazioni di mondi*, seguito *il filo delle emozioni*, ci siamo dedicati al tema della *Bellezza*, poi abbiamo seguito *le nostre tracce nella fluidità del tempo* (partecipando all'iniziativa comunale della Capsula del Tempo), siamo poi

andati alla ricerca di uno sguardo libero da inganni, attraverso la metafora "*Il dito e la luna*". Abbiamo quindi circoscritto parole che hanno assunto nuovi significati verso "*Un paradiso portatile*", ci siamo dedicati a "*Le ragioni della gioia*" e infine a "*Una passione che prende forma*".

Questo anno proponiamo "**DENTRO LA VITA**". La scrittura diventa relazione nel momento in cui ci guardiamo dentro e scriviamo. Non occorre saper scrivere ma avere qualcosa da raccontare.

*Non sono richieste abilità narrative né artistiche.*

**I BIMESTRE**

**LA RIVOLUZIONE QUOTIDIANA DELLA TENEREZZA:** la tenerezza come stato dell'anima, un modo nuovo di vivere il mondo. Grande può essere la potenza dei gesti, una mano che prende la tua, un sorriso che illumina il cammino, un aiuto inaspettato. La *simpatia* per gli altri migliora la vita. Basta poco per sconfiggere le paure e affrontare la quotidianità serenamente.

**SCRITTURA  
ESPRESSIVA - 2**

Proff. Sonia Muzzarelli  
Daniela Pollastri

LEZIONI: ore 10 - 12

Giovedì 11.01.2024

Giovedì 18.01.2024

Giovedì 25.01.2024

Giovedì 01.02.2024

Giovedì 08.02.2024

Giovedì 15.02.2024

Giovedì 22.02.2024

Giovedì 29.02.2024

Le lezioni si terranno in  
**Via Fosse, 14** - Modena

**ESERCITARE L'ESPRESSIVITÀ:  
DENTRO LA VITA**

Quest'anno accademico siamo felici di celebrare i dieci anni di attività del nostro Laboratorio!

Il nostro percorso di Scrittura Espressiva non mira a produrre testi da pubblicare, ma intende perseguire il benessere personale con l'utilizzo di mezzi espressivi. Parole e immagini si inseguono liberamente. Attraverso le parole costruiamo la nostra esistenza dandole un senso che diventa compiuto attraverso le immagini. Il libero esercizio della scrittura espressiva porta alla consapevolezza della creatività nascosta in ognuno di noi, strettamente legata alla vitalità e al nostro spirito bambino. Carta, colla, forbici e colori disegnano il nostro immaginario di gioco e condivisione.

Il laboratorio è un'occasione per fare nuove conoscenze, per parlare di cose belle che arricchiscano la vita, sicuri di trovare sguardi e sorrisi amici. È un tempo dedicato a nuovi progetti, nuovi stimoli, un tempo per ascoltare ed essere ascoltati. Insomma, per prenderci cura di noi stessi.

Negli scorsi nove anni abbiamo sperimentato la *dimensione temporale*, le *esplorazioni di mondi*, seguito *il filo delle emozioni*, ci siamo dedicati al tema della *Bellezza*, poi abbiamo seguito *le nostre tracce nella fluidità del tempo*

(partecipando all'iniziativa comunale della Capsula del Tempo), siamo poi andati alla ricerca di uno sguardo libero da inganni, attraverso la metafora *"Il dito e la luna"*. Abbiamo quindi circoscritto parole che hanno assunto nuovi significati verso *"Un paradiso portatile"*, ci siamo dedicati a *"Le ragioni della gioia"* e infine a *"Una passione che prende forma"*.

Questo anno proponiamo **"DENTRO LA VITA"**. La scrittura diventa relazione nel momento in cui ci guardiamo dentro e scriviamo. Non occorre saper scrivere ma avere qualcosa da raccontare.

*Non sono richieste abilità narrative né artistiche.*

Continuazione del programma del 1° bimestre con le seguenti novità:

**DONNE STRAORDINARIE:** la passione per la vita ha abitato il cuore di donne straordinarie che hanno saputo accogliere l'imprevisto muovendosi tra normalità e diversità. Spiriti liberi guidati da una grande forza interiore che hanno sfidato convenzioni e pregiudizi.

**SCRITTURA  
ESPRESSIVA – 3**

Proff. Sonia Muzzarelli  
Daniela Pollastri

LEZIONI: ore 10 - 12

Giovedì 21.03.2024

Giovedì 28.03.2024

Giovedì 04.04.2024

Giovedì 11.04.2024

Giovedì 18.04.2024

Giovedì 02.05.2024

Giovedì 09.05.2024

Giovedì 16.05.2024

Le lezioni si terranno in  
**Via Fosse, 14**

**TEMPO DI RILETTURE, NUOVI PIACERI**

Continuazione del programma del 2° bimestre con le seguenti novità:

Le voci dei grandi ci raggiungono in tempi diversi, nelle nostre diverse età. Rileggiamo e rielaboriamo esperienze passate trasformando il nostro presente. Così ci abitano forze nuove che creano nuove realtà. Altri progetti si fanno spontaneamente strada nella nostra mente, nutrendo la vita quotidiana. Il nostro immaginario si allarga verso prospettive inaspettate. Nulla è più come prima, assaporiamo la conoscenza di nuove verità.

*(per le informazioni generali consultare la descrizione del laboratorio del 1° bimestre)*