

L'Associazione Auser, in collaborazione con la **prof.ssa Sgrelli Roberta**,
propone per i propri iscritti un nuovo ed originale corso di:
"Scrittura Emotiva Intuitiva" (metodo SEI).

Il corso comprenderà **sei incontri con cadenza settimanale di circa un'ora e mezza**.

Un laboratorio di scrittura emotiva è uno spazio finalizzato all'ascolto delle nostre emozioni e uno strumento prezioso per la conoscenza di sé e degli altri oltre che un vero e proprio percorso di benessere.

In allegato la presentazione illuminante dell'argomento da parte della professoressa Sgrelli.

**Si accolgono le iscrizioni presso la sede Auser di via Santa Barbara, 5/7
a Civitavecchia - aperta tutte le mattine dal lunedì al venerdì (h.10/12)
per determinare l'inizio e il costo del corso.**

Lettera di presentazione

Sono **Roberta Sgrelli**, docente di scuola superiore con la passione per la scrittura e per tutto ciò che ci permette di star bene (yoga, bagni di foresta, bagni di gong, mindfulness...).

Negli ultimi anni ho avuto la possibilità di conoscere la scrittura emotiva intuitiva (metodo SEI) e me ne sono innamorata, cogliendone la grande potenzialità per il nostro benessere e proponendo progetti anche a scuola.

Ai miei studenti dico sempre che scrivere seguendo questo metodo è un po' come calare il secchio in un pozzo e osservare meravigliati cosa emerge davanti ai nostri occhi. Molti di loro potrebbero confermarvelo, ma questa è un'altra storia che magari un giorno vi racconterò.

Il corso di Scrittura Emotiva che ho il piacere di proporvi sarà strutturato inizialmente in 6 incontri della durata di un'ora e mezza ciascuno e ci permetterà di riscoprire il piacere della

scrittura stimolando la fantasia e permettendoci di condividere il percorso fatto con il gruppo di lavoro.

Un laboratorio di scrittura emotiva è uno spazio finalizzato all'ascolto delle nostre emozioni e uno strumento prezioso per la conoscenza di sé e degli altri. Ci permette di riconoscere i nostri stati d'animo e di rileggere le nostre dinamiche interiori, sviluppa la nostra consapevolezza emotiva, la capacità di astenersi dal giudizio e l'attitudine all'ascolto.

La scrittura ci porterà in modo piacevole a sperimentare momenti di condivisione profonda che alimentino legami di amicizia e comprensione reciproca.

Avremo il piacere e la possibilità, inoltre, di sperimentare la scrittura a contatto con la natura. Svolgeremo infatti almeno un incontro all'aperto, ascoltando e osservando l'ambiente che ci circonda e traendone ispirazione.

Portate con voi i fogli che più vi piacciono, le penne che più vi ispirano e ...

Buona Scrittura a tutti!