



laboratori di scrittura autobiografica

## 1. come divento quello che sono

ritrovare, illuminare, valorizzare la propria storia di vita

*“Per trovarci dobbiamo guardare nello specchio della nostra vita” (Hillman)*

Un percorso di scrittura autobiografica per:

- recuperare la propria memoria attraverso i ricordi
- scrivere di sé e ritrovarsi
- raccontare i volti, gli eventi, i passaggi cruciali, le crisi, le gioie che ci hanno formato
- scoprire differenze e affinità attraverso la ricchezza del gruppo

Il laboratorio è strutturato in 6 incontri di 4 ore ciascuno  
(orario pre-serale o sabato pomeriggio)

- Numero minimo: 8
- Inizio corso: a raggiungimento del numero minimo
- Luogo: Saluzzo
- Costo: 150 euro

Portarsi penna e quaderno per scrivere.

Per partecipare al laboratorio non è necessario essere esperti di scrittura, ma avere curiosità di sé e della propria storia.

Gli incontri avranno i seguenti temi:

1. Infanzia: nascita e primi anni di vita
2. Adolescenza
3. Le stagioni della vita: scene significative della mia storia
4. Corpo e parole
5. Parole e poesia
6. Camminata notturna e scrittura di sé