



La posta mai immaginata

la
CURA
di Sé

La Scrittura come Cura di Sé

Sonia Scarpante

Presidente Associazione « La cura di sé» www.lacuradise.it

La Scrittura Terapeutica

Umberto Galimberti nel suo libro “ L’ospite inquietante”:

«Il sentimento non è languore, non è malcelata malinconia, non è struggimento dell’anima, non è sconcolato abbandono:

il sentimento è forza».

«E guai a imboccare, per convenienza o debolezza, una scelta che non è la nostra, guai ad essere stranieri della propria vita. La forza d’animo, che è poi la forza del sentimento, ci difende da questa estraneità, ci fa sentire a casa, presso di noi.

Qui è la salute...»

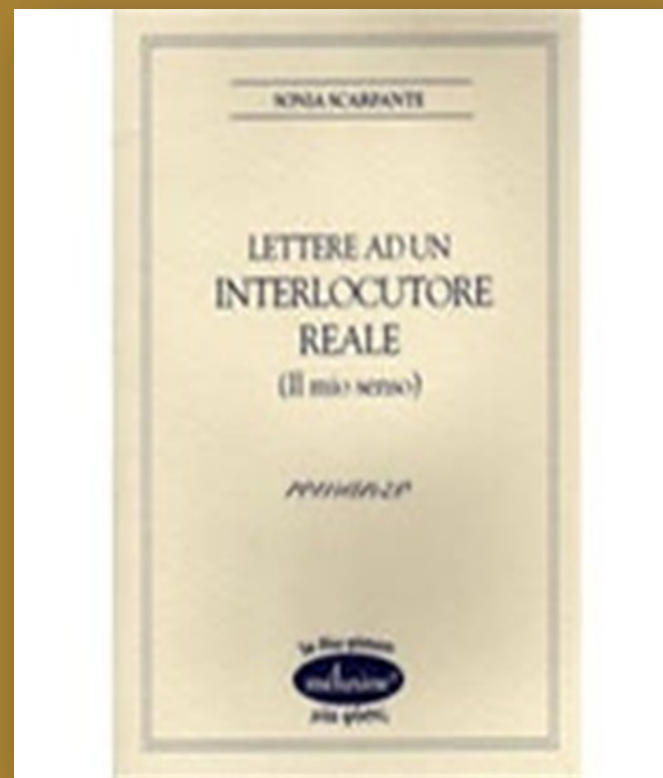


la cosa piu' grande
e' la paura ...
il sentimento piu'
brutto e' il rancore...
l'errore piu' grande
e' rinunciare...
il regalo piu' bello
e' il perdono...
la forza piu' grande
e' la fede...
la cosa piu' bella
del mondo
e' l'amore.

La Scrittura Terapeutica

«Capii nel tempo che i miei esiti negativi avevano una spiegazione logica. Dedussi che la **sofferenza** per gli altri mi indeboliva, che a volte la **scaricavo nella salute**, altre volte invece in una debolezza mentale che mi portava a **perdere** forze, energie ed anche, per assurdo, **il valore di me stessa**. (...)

Ti senti sola nel tuo **dolore**, non capita, quasi incompresa, e questo **ferisce molto** e sedimenta, come in tutti noi. Bisognerebbe imparare ad esternarla poco per volta senza eccessivi pudori, cieche paura e difficoltà. (...) e **lasciandosi andare** semplicemente con passione e sentimento».



La Scrittura Terapeutica

«Mi sto aiutando. Con in mano questa penna e davanti ad un foglio bianco, voglio tentare di ritrovarmi ancora.

Solo oggi riesco a descrivere quei giorni di sofferenza, **voglio aiutarmi** per superare quel dolore.

Credo che il male si possa attenuare solo parlandone, cercando di esternare quelle emozioni forti che si sono attaccate addosso e da cui ci possiamo salvare, se lo vogliamo in un cammino di speranza. (...)

Penso che **la migliore terapia** risieda **in quelle parole**».

Il gesuita e paleontologo Teilhard de Chardin scrive: “ La ricerca è la forma più alta di adorazione”



Prefazione di Umberto Veronesi

La Scrittura Terapeutica

“ Un fiore nella mia anima ” scritto a quattro mani con Manuela Colelli e prefazione di Saverio Cinieri

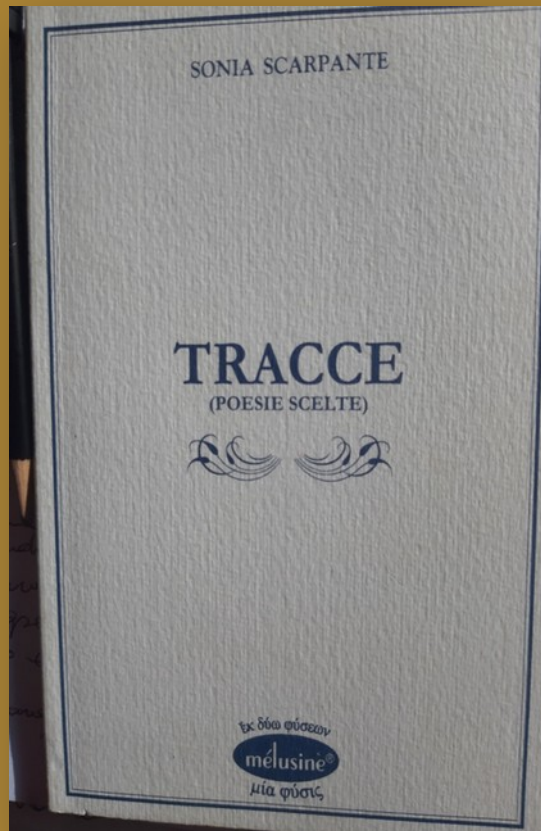


Il fisico ha i suoi limiti, ero come conscia che qualcosa da un momento all'altro dovesse capitare. Non era una situazione che poteva seguire all'infinito, sentivo sulle mie spalle un carico eccessivo e quando la malattia mi si è presentata, non dico che sia stata una liberazione, però sentivo che era **arrivato il momento** in cui dovevo fare il punto della mia vita. Se riesco a farmi capire, credo che sia come se fosse nato un **qualcosa con cui finalmente potevo fare i conti**, qualcosa di più definitivo dei flash di vita vissuti sino allora che non mi davano tregua. E capivo anche che questo carico di fatica che andava sempre più aumentando doveva uscire da qualche parte e allo scoperto. E' come se il mio fisico mi avesse posto davanti a questa realtà: questo è il tuo limite, **tu adesso devi cambiare qualcosa**. Io ho avvertito quella sensazione proprio così.

La Scrittura Terapeutica

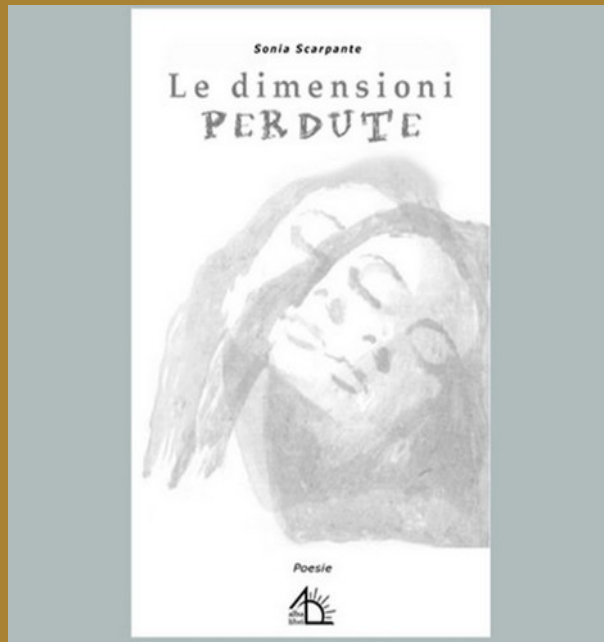
CHINA

*China su queste pagine
bianche,
volgo lo sguardo
a quel cielo tetto,
simile ad un mare
cristallizzato
nel ciclo affannoso delle
stagioni.
Alberi come stendardi
chiamano al rumore della
primavera,
mentre
un guizzo di penna
mi stravolge al suo pensiero.*



*La natura
che mi confina nei meandri
della mia stanchezza fisica,
questa natura
che sa spogliarmi
come nessun altro uomo,
questa natura
a cui soggiaccio
con voluttà e passione.
Questa forza
che mi incatena
come nessun altro amore
è riuscito.
**Invincibile e ferita
mi consegno**
dedita a quell'ascolto
che mi fa prossima ad un infinito
che nella sua trasparenza
legge i miei contorni.*

La Scrittura Terapeutica



Collana di poesie “ Le dimensioni perdute” con prefazione di
Padre Bartolomeo Sorge.

IL SILENZIO

Il silenzio
suggerisce *l'attimo di sospensione.*
Abbandonata ad esso
mi rifugio in quel tepore
che chiede pace e consolazione.

Il silenzio
forgerà il mio corpo,
renderà le membra
docili al passaggio
di un sussurro, di uno sguardo
ancor capace di commuovermi.

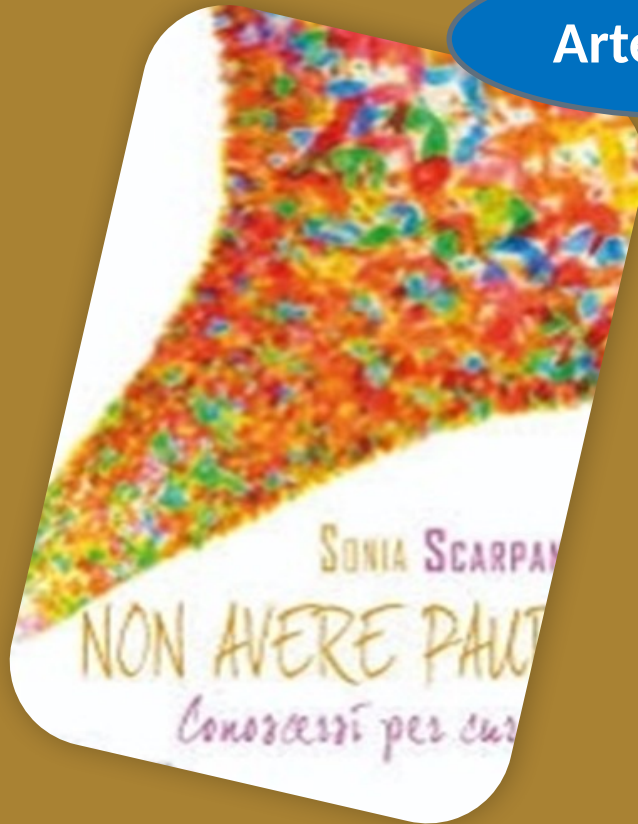
Salirò quei gradini
con fatica e con
solerzia,
felice di sentir
l'alito della natura
ed il suo
inconfondibile suono.

La Scrittura Terapeutica

“La scrittura è fatica, sollievo, nutrimento, spaesamento, trascendenza. Il suo esercizio quotidiano ci solleva dalla vita e dal suo iter usuale e ci sazia come il pane di cui abbiamo bisogno per vivere. La scrittura ci rende forti, altruisti, provocanti e generosi. Ci commuove e ci adira. Ci nobilita. La scrittura gioca con noi tutte le emozioni della vita. Calarci in quelle emozioni significa rigenerarci. Non abbiate resistenze, perché la penna fa il resto.”



La Scrittura Terapeutica



Arteterapia

Teatro

Libri

Volontariato

Attive come prima
Onlus

Yoga - Shiatsu -
Tai chi

La Scrittura Terapeutica



Teatro e Scrittura

Rappresentazione teatrale «E ancora danzo la vita» - Associazione Le Griots
Primo convegno mondiale di educazione terapeutica - Budapest, 2007

La Scrittura Terapeutica



Il valore della testimonianza

La Scrittura Terapeutica

Non ci è stato insegnato proprio questo da Maura, negli ultimi giorni della sua vita? **La sua ricerca** è andata a parare proprio in quella nuova condizione della quale aveva bisogno per alleggerire le sue pene.

Imparando a dire con pacatezza, ma a **dire senza paure**.

Questo è il lavoro più arduo degli uomini. Abbiamo possibilità di **scegliere** dove stare, se nell'indifferenza di rapporti vuoti e sterili che ci vedano sempre scolpiti come ci immaginano o nella vittoria alata di chi pretende di essere amato per come è, altrimenti ognuno prosegue per la propria strada.

E tutto ci viene chiesto con educazione, con serenità e con **accettazione della vita** che non deve avere **mai paura di rivelare se stessa**.



La Scrittura Terapeutica

La scrittura terapeutica: può davvero la scrittura, cioè l'atto del **disegnare** con **parole** fino ad un attimo prima solo pensate, diventare un fatto terapeutico e cioè in qualche modo curativo al punto da **alleviare** da sofferenze inferte da una vita né giusta né sbagliata, ma semplicemente **la nostra vita** ?

Sonia Scarpante

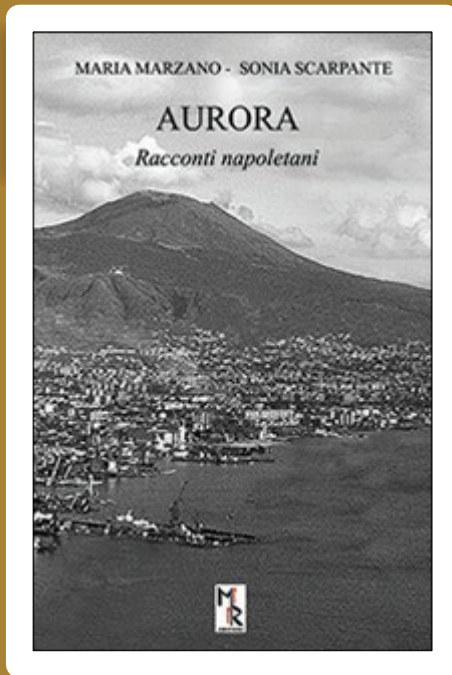
**La scrittura
terapeutica**



Prefazione di Sergio Fava

La Scrittura Terapeutica

Quando le inquietudini dell'esistenza rendono la nostra vita simile ad una notte tormentata, a noi non resta che avere pazienza e attendere che spunti una nuova Aurora.



*Partecipazione
Premio Campiello
2015*

- Come un cane, peggio di un cane mi hanno picchiato. Vorrei sapere da dove è arrivato quel figlio di buona donna, visto che qui in America i soli e veri americani sono gli indiani.

Gli disse del modo in cui furono trattati quando arrivarono con la nave. Come animali messi in quarantena, poi smistati e indirizzati qua e là. Come se quella gente non avesse diritto di scegliersi il lavoro da fare ed il posto dove vivere. “E’ possibile” si diceva fra sé “che questa gente non capisca che **siamo tutti uguali su questa terra?** E’ possibile che ci sia tanta ignoranza da non comprendere che con un po’ di buon senso si può stare tutti un po’ meglio?”

La Scrittura Terapeutica

Grazie alla scrittura ho imparato a confrontarmi con la faccia poliedrica di ciò che ognuno di noi chiama il suo **“me stesso”**; ho imparato a recuperare un certo senso di me stessa; ho imparato a **leggere le mie emozioni** più profonde, traducendole in parola e senza averne timore.



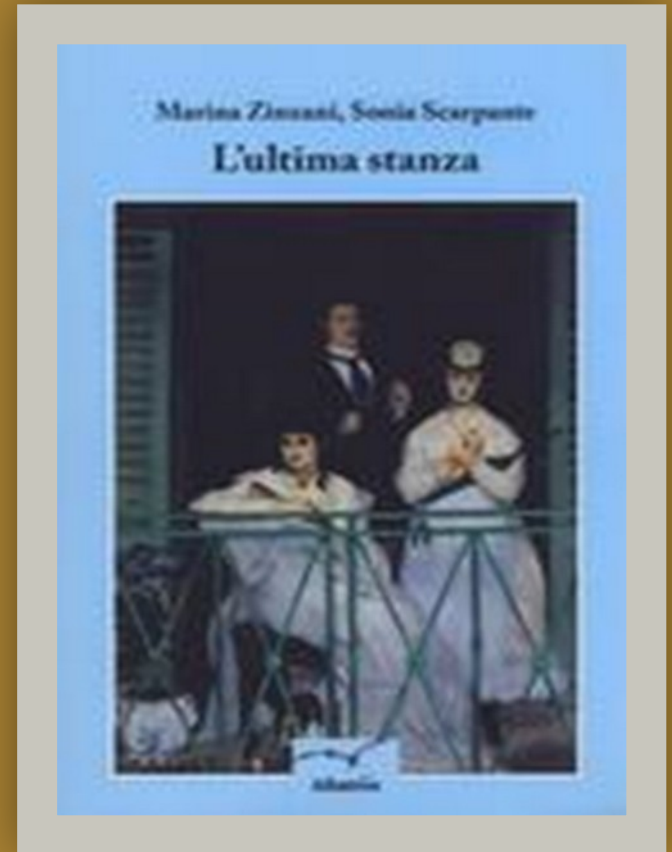
La chiamo “terapeutica”, questa scrittura, perché essa ci aiuta a elaborare anche la sofferenza, nei suoi diversi gradi, a superare quei traumi di cui molti di noi portano sul proprio corpo le stigmate, a **sciogliere nodi** che il tempo ha ingarbugliato, a venire a capo di conflitti radicati nella cattiva gestione della nostra affettività, a riconoscere e **superare vecchi e nuovi sensi di colpa** e perché ci è d’ausilio per molto altro ancora.

La Scrittura Terapeutica

Doveva imparare a sorridere: chissà perché le veniva questo pensiero ora, in un momento come tanti. Era tornata dal primo incontro del corso di scrittura terapeutica, e la frase che l'aveva accompagnata fino al rientro a casa, fino alla tavola apparecchiata, e alle prime parole con sua madre, era questa: lei sorrideva poco.

Un'ombrosità celava lo sguardo di Vittoria, l'onda della pesantezza invisibile, ma che lasciava tracce nella compostezza eccessiva che aveva avuto tutta la vita. Le parole iniziali di Angela l'avevano colpita, suggerivano il dover **ritrovare l'essere libero che alberga in ognuno di noi**, quell'essere rinchiuso e soffocato subito, fin dai tempi della scuola...

Le aveva incontrate delle persone così, leggere, sorridenti, che si ricercano perché la loro energia sembra propagarsi e contaminare piacevolmente, erano persone che avevano una marcia in più, certo, con una vita migliore della sua.



La Scrittura Terapeutica

La medicina narrativa
strumento trasversale
di azione, compliance
e empowerment

Marilena Bongiovanni, Pina Travagliante
(a cura di)

FrancoAngeli

4. LA SCRITTURA COME CURA E CONOSCENZA DI SÉ. PAROLE EVOLUTE. ESPERIENZE E TECNICHE DI SCRITTURA TERAPEUTICA

di Sonia Scarpante

Ho imparato in questi anni, attraverso la scrittura, ad affrontare me stessa. La scrittura mi ha salvata come uso dire durante i convegni in cui sono invitata ad intervenire come testimone e docente di corsi di scrittura terapeutica. Perché vi parlo di scrittura terapeutica? Quali motivazioni mi spingono a farlo? Parlo di scrittura terapeutica perché il mio inizio di vita nuovo parte proprio dalla mia autobiografia..

La Scrittura Terapeutica

la
CURA
di sé

SCRITTURA TERAPEUTICA

**Il valore delle esperienze nel sostegno alla
malattia oncologica.**

BIBLIOGRAFIA SONIA SCARPANTE
Testi testimoniali e metodologici

VALIDITA' SCIENTIFICA

LA CURA DI SE'
Conoscersi per Curarsi

La Scrittura Terapeutica

INTERLOCUTORI

- ❖ **Istituzioni**
- ❖ **Associazioni**
di cura e servizi alla persona
- ❖ **Strutture Sanitarie**
- ❖ **Donne in difficoltà con elevati situazioni di stress**
e situazioni di disagio esistenziale
- ❖ **Aziende / Enti sostenitrici**

OBIETTIVI

- **Ampliare e fare conoscere la metodologia in ambito sanitario nel sostegno alla cura oncologica.**
- **Agire in ambito preventivo a sostegno delle donne.**

La Scrittura Terapeutica

La scrittura terapeutica è un viaggio interiore che offre la possibilità di ascoltarsi, conoscersi meglio e scoprire tante risorse personali misconosciute.

Aspetti relazionali:
comunicazione interna,
esterna, con paziente e
umanizzazione cure.

“ Se ascolto quello che ho dentro, do parole a ciò che sento, lo trasformo e gli do senso...”

La Scrittura Terapeutica

faberformazione

Master in Scrittura Terapeutica Metodo Scarpante®

tenuto da **Sonia Scarpante**

➔ **Milano, 14 Maggio – 16 Ottobre 2020**
Fondazione San Fedele - Piazza San Fedele, 4 Milano

➔ **Bologna, 28 Maggio – 23 Ottobre 2020**
Alma Mater Studiorum UNIBO - Via Zamboni, 32 Bologna

➔ Leggi le OPINIONI dei Partecipanti alla precedente edizione su
www.faberformecm.it/opinioni/

Perché iscriversi

Attraverso un percorso di apprendimento **esperienziale** che consente di sperimentare in prima persona la potenza della scrittura quale mezzo di cambiamento e trasformazione si apprende un metodo che potrà essere applicato al contesto lavorativo di ciascun iscritto con riferimento alla propria qualifica professionale.

La docente, la scrittrice Sonia Scarpante, condurrà ciascuno a scoprire i molteplici benefici della scrittura che diventa terapeutica allorquando consente di elaborare il vissuto in modo da apportare cambiamenti nel presente.

Sonia Scarpante Scrittrice e Docente di corsi di scrittura terapeutica, Counselor, Trainer. Presidente dell'Associazione "La Cura di sé", Conoscersi per Curarsi - www.lacuradise.it



Per saperne di più

Consulta la pagina dei Master su www.faberformecm.it
Scrivi a segreteria@faberformazione.it
Contattaci al 329.67.81.833
Faber Formazione Srl

Questo percorso mi ha colpito ed aiutato molto per l'aspetto introspettivo. Lavorare su di me, sui miei affetti, sul mio vissuto ha richiesto (e richiede) energia a tutti i livelli (fisic

rendo La forza del metodo, la profondità delle letture e del percorso proposto, l'energia sprigionata da Sonia Scarpante

SC
CO

Nelle altre persone ho trovato molto di me stessa...molte paure che credevo "solo mie" sono di molti ed in me sono sparite!

..entra nel profondo, nel vivo di ognuno. Personalmente credo sia uno strumento di guarigione profonda

Il master di scrittura terapeutica è stato per me un'ottima occasione per chiudere un cerchio di ricerca e di approfondimento, che da alcuni anni porto avanti

La Scrittura Terapeutica

DOVE Milano
Quando Domenica 17 Novembre 2019 alle ore 11.00

MEDICINA & SCRITTURA. PERCHÉ LA COMUNICAZIONE Psicoanalitica e Psicosomatica parteciperà all'appuntamento di Bookcity Milano "Medicina & scrittura". Perché la comunicazione fa bene al paziente, sta entrando, con crescente fervore, negli ambienti ospedalieri, nei reparti sanitari dove, per la cura dell'inferma, l'interesse del malato è ormai fuori discussione.

DOVE E QUANDO
 Domenica 17 novembre 2019 ore 11.00
 presso Sala convegni **Austriologo San Luca**
 Piazzale Braconia 20 - Milano.

INTERVENGONO

- Diana De Marchi, Presidente Commissione Coi diritti civili
- Marco Ronchetto, scrittore, giornalista OK San
- Sonia Scarpante, scrittrice e Presidente Anso
- Pierangelo Garza, saggista medico-scientista
- Alessandro Altieri, ginecologo medico-scientista
- Eduardo Rosati, ginecologo e coreografo [www.rosati.it](#)

L'ingresso è gratuito, l'iscrizione è consigliata [www.bookcity.it](#)

PER INFORMAZIONI
 02 61811.2313/2026 - pressoffice@psicanalogo.it

Venerdì, 15 novembre 2019
 Orario: 20.00 - 21.00

Circolo Psichiatrico Milanese (Isola Studio)
 Via Cernaia, 10
 Milano

Corpi in gabbia. I disturbi alimentari nella nostra società

Portina Marazziti
 Direttore Infermeria Psichiatrica

Mariagrazia Barbato
 Psicologa psicoterapeuta Psichiatrica

Franca Cornelli e l'Associazione Sanissimi
 Psicologa - Psicoterapeuta IRI - Società Psichiatrica Italiana

Alessandro Altieri
 Ginecologo di scolaria infermeristica e Consigliere Comunale e Assessor

Sonia Scarpante
 Direttore, Istituto Psichiatrico "La Corte di S. Gerardo" di Sesto San Giovanni

Intervento con i ragazzi di **Angela Polesi**
 docente letteraria

Intervento testimonianze di **Maria Grazia**
 Ginecologa

PROTEZIONE **ASSOCIAZIONE** **ISTITUTO**

ASSOCIAZIONE **ISTITUTO**

Associazione Psicoanalitica del Sud **Associazione Psichiatrica** **SOCIETY MILANO**

Essere testimoni in un mondo dove la cura è senza cultura. Comunità di destino

Attestiamo che una comunità di destino è un luogo dove la cura è senza cultura. Attestiamo che una comunità di destino è un luogo dove la cura è senza cultura. Attestiamo che una comunità di destino è un luogo dove la cura è senza cultura.

Orario: 19.30

Dom 16.00 Silvia

Dom 16.00 Sonia Scarpante
 Presidente Associazione "Cura di sé"
 "La scrittura terapeutica"

Dom 17.00 Alberto Sicoli
 Presidente di Associazione "Cura di sé"
 "La scrittura terapeutica"

Dom 17.00 Diana Alessandra De Marchi
 Presidente Comitato Etico per la Ricerca e la Cura
 "Femmine Cura delle donne"

Dom 17.00 Elisabetta Venturini
 Presidente Comitato Etico per la Ricerca e la Cura
 "La cura di sé: un rituale di passaggio della menopausa"

Dom 18.00 Don Tullio Prossaglio
 Capellano, Istituto Nazionale di Scienze e Tecnologie Culturali e della Formazione
 "La cura e la spiritualità"

Dom 18.00 Discussione aperta al pubblico

Sabato 10 Novembre 2019, ore 19.30
Aula Magna "G. Benedetto"
Via Venezia 1, Milano

**BOOKcity
 Milano**

La Scrittura Terapeutica



22 e 23 Febbraio
2020



La scrittura come cura e
conoscenza di sé
iicamburgo.esteri.it



retdonne
COORDINAMENTO ITALIANE ALL'ESTERO

La Scrittura Terapeutica

Mercoledì 20 marzo

Ore 15.00-18.00 ANDE Associazione Nazionale
Donne Elettrici
Le Donne e L'Europa

Giovedì 21 marzo

Ore 15.00-18.00 Fondazione Zaninoni insieme alla Rete
Snoq Lombardia
**Donne d'Europa: rappresentanza
politica, empowerment e...**

Giovedì 28 marzo (Milano - Sala Pirelli, Palazzo Pirelli)

Ore 16.30-18.00 Women Leaders International Italia
**Donne & Lavoro: storie di ordinario
sconosciuto successo**



ELEZIONI EUROPEE
26 maggio 2019

stavoltavoto.eu



L'Europa è per le donne

Ciclo di Incontri 2019

IWD 2019 - Women's Power in Politics

Quest'anno per il ciclo d'incontri "L'Europa è per le donne" il tema, scelto dalla Commissione Donne del Parlamento europeo, è "Women's Power in Politics - Uguaglianza di genere in Europa".

La parità tra donne e uomini è uno degli obiettivi dell'Unione europea. Nel percorso d'integrazione, la legislazione, la giurisprudenza e le modifiche ai Trattati hanno contribuito a rafforzare questo principio e la sua attuazione all'interno dell'Unione.

Il Parlamento europeo è sempre stato un fervido difensore del principio di uguaglianza tra uomini e donne. Ha svolto un ruolo significativo nel sostenere le politiche di parità, attraverso la Commissione per i diritti della donna e l'uguaglianza di genere (FEMM).

A meno di tre mesi dalle elezioni europee, il Parlamento europeo sostiene l'equilibrio di genere nella politica con la volontà di trovare modi concreti per rafforzare la presenza e il potere delle donne nelle istituzioni democratiche. Nella relazione "Integrazione della dimensione di genere al PE", adottata a Strasburgo il 15 gennaio 2019, i deputati hanno sottolineato l'importanza di aumentare la presenza femminile all'interno delle liste elettorali.

Il Parlamento europeo ha dato così una spinta per incoraggiare tutti i partiti politici europei a garantire una equilibrata rappresentanza di genere tra i candidati delle elezioni di maggio 2019. A tal fine hanno anche promosso l'adozione di una strategia comune di genere tra i vari gruppi politici. Nelle presente legislatura del Parlamento europeo le donne rappresentano il 36,1% del totale dei componenti.

Con la sua iniziativa, l'Ufficio del Parlamento europeo a Milano vuole favorire il dibattito su questi temi e, al tempo stesso, diffondere la conoscenza presso il pubblico delle attività promosse dalle associazioni che si occupano della tutela delle donne e della promozione dell'uguaglianza di genere.

Il Parlamento europeo promuove la parità tra donne e uomini nell'Unione europea e combatte la discriminazione di genere in tutto il mondo.

Per informazioni:
Parlamento europeo - Ufficio a Milano - Corso Magenta, 59
tel: 02 43 44 171 - email: epmilano@europarl.europa.eu - www.europarl.it

facebook.com/parlamento.europeo.italia @Europarl_IT @pe_italia



Parlamento europeo
Ufficio a Milano

Women's
Power
in Politics
Uguaglianza
di genere in Europa



Giornata internazionale
della donna
#IWD2019
Marzo 2019
L'Europa è per le donne
Ciclo di Incontri

Parlamento europeo
Ufficio a Milano
Sala Conferenze
Corso Magenta, 59 - Milano

La Scrittura Terapeutica

ClubMedici **ECM**

con il patrocinio di:



ARTE, EMPATIA e BURNOUT

Rapporti virtuosi

Le arti come strumento di prevenzione del burnout e facilitatore delle relazioni empatiche.

**CASA DIOCESANA
DI LUCCA**
Via della Chiesa XXIII, 427, 55100

**CREDITI
FORMATIVI
30,9**

GLI **ECM**
"PIÙ CURATI"
D'ITALIA

rielaborazione grafica immagine dell'opera:
Gorilla Pink Mask (Banksy)

VENERDÌ
7
GIUGNO

SABATO
8
GIUGNO

DOMENICA
9
GIUGNO

+39 06.8607891 (tasti 7 e 8)

LUN - VEN 9.00 - 17.00

La Scrittura Terapeutica



con il patrocinio

La Scrittura come Cura e Conoscenza di Sé

Master in
Scrittura Terapeutica
Metodo Scarpante®

Scrittrice **Sonia Scarpante**
Docente di corsi di scrittura terapeutica

ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA
DIPARTIMENTO DI FILOLOGIA CLASSICA E ITALIANISTICA
CENTRO STUDI MEDICAL HUMANITIES

La scrittura terapeutica è uno strumento attuale di Medical Humanities da integrare all'interno dei percorsi terapeutici per il valido aiuto che apporta al soggetto favorendo la riabilitazione dell'impatto emotivo e di eventi difficili e stressanti.

Il Master trasmette conoscenze teoriche e pratiche relative all'uso della scrittura nella sua funzione terapeutica, con il metodo sperimentato e proposto dalla Dott.ssa Sonia Scarpante, applicabile in diversi ambiti educativi e/o riabilitativi.

Obiettivi
Il Master è un percorso formativo di crescita professionale, a carattere pratico – operativo, destinato a coloro che sono interessati ad ampliare le metodiche di intervento nell'ambito della specifica attività professionale svolta, operanti nelle strutture socio-sanitarie, pubbliche o private, centri di prevenzione e di riabilitazione, scuole e centri educativi, strutture di sostegno nonché nel settore della promozione della salute, della crescita personale e della cura di sé. Il metodo e le tecniche apprese possono essere impiegati sia in sessioni individuali sia per condurre laboratori di gruppo e gruppi di auto mutuo aiuto.

Svolgimento
Il Master prevede **70 ore** totali, di cui 43 ore di aula suddivise tra teoria, laboratorio di scrittura terapeutica ed esame individuale assistito dal gruppo di lavoro e 27 ore di studio a casa sui testi prescritti per la formulazione degli elaborati.

**Responsabile Scientifico
Docente
Sonia Scarpante**

Iscrizioni on line
sul sito
www.faberformecm.it

Ente di formazione
Segreteria organizzativa
Faber Formazione Srl - Roma
segreteria@faberformazione.it

Quota di iscrizione: € 1.170,00 i.i.

Destinatari
Medico, Ostetrica, Psicologo, Counselor,
Educatore Professionale, Educatore,
Pedagogista, Antropologo, Assistente Sociale,
Infermiere, Logopedista, Figure che operano
in campo sanitario, Assistente Spirituale

Attestato
Il rilascio dell' Attestato di Operatore in Scrittura Terapeutica "Metodo Scarpante®" è subordinato alla frequenza di almeno il 95 % delle ore di aula, alla presentazione e discussione dell'elaborato scritto sui testi indicati ed alla presentazione e discussione del progetto individuale in seduta di verifica finale. L'Attestato non conferisce titolo per esercizio di attività diversa da quella a cui abilita il titolo di studio posseduto.

Per info ed iscrizione
www.faberformecm.it

Iscrizioni entro il 31 luglio 2019
Numero max iscritti ammessi: 15
Sede
Dipartimento di Filologia Classica ed Italianistica
Alma Mater Studiorum Unibo
Bologna

Calendario
26/27 Set. 14/15 Nov.
12/13 Dic. 24 Gen.
Giovedì 14.30 / 18.30;
Venerdì 9.00 / 17.00;
24 Gen. 9.00 / 17.00;

... i corsi continuano online

Per informazioni ed iscrizioni:

www.faberformecm.it

segreteria@faberformazione.it

Un libro che ci toglie dalla quotidianità e dalle banalità, per immergerci negli sconfinati orizzonti della scrittura terapeutica. Le pagine di Sonia Scarpante non si possono leggere senza sentirsi incantati.

*dalla Prefazione di
Eugenio Borgna*

«La scrittura è fatica, sollievo, nutrimento, spaesamento, trascendenza. Una lenta discesa nella coscienza dalla quale si risale freschi e ristorati, più forti e mentalmente più equilibrati, soprattutto riconciliati, più che guariti, nelle nostre ferite più profonde»

Sonia Scarpante

PENSA SCRIVI VIVI

Il potere della
scrittura terapeutica

Prefazione di
Eugenio Borgna



La Scrittura Terapeutica

RIFERIMENTI E CONTATTI

www.lacuradise.it

www.soniascarpante.it

soniascarpante@fastwebnet.it



la **CURA** di **sé**
Conoscersi per curarsi

Cerca

Home
Chi Siamo
Scrittura terapeutica
Curarsi con i libri
Gruppi di lettura
Servizi per Voi
Contatti

Benvenuti nella nostra Associazione

la
CURA
di sé

La Cura di Sé promuove attività sociali e sanitarie rivolte a persone con disturbi psichici e fisici invalidanti ed ai loro familiari allo scopo di migliorare la qualità di vita.

L'associazione crea opportunità di conoscenza di se stessi all'interno di gruppi formativi e fornisce supporto psicologico per la gestione delle emozioni legate all'esperienza di malattia.

L'associazione organizza corsi di scrittura terapeutica, gruppi di lettura e narrazione,



la
CURA
di sé