



CORSO DI SCRITTURA CREATIVA E MINDFULNESS

**“Il Sole e la Luna che ho dentro. Viaggio tra sensi
e parole alla ricerca del nostro Sé più autentico”**

Corso in webinar
Inizio 05/03/25

PERCHÈ ISCRIVERSI A QUESTO CORSO?

Il corso, della durata di **22 ore e 30 minuti**,
è articolato in 3 moduli da 3 incontri ciascuno.

Sotto la guida del docente, intraprenderai un **viaggio**
interiore alla **riscoperta della tua essenza autentica**.
Attraverso la **scrittura creativa**, la **poesia intuitiva** e le
pratiche di Mindfulness, esploreremo due archetipi: il
Sole, simbolo del nostro agire ed essere, e la **Luna**,
espressione del nostro sentire e immaginare.

L'obiettivo è integrare maschile e femminile, creazione
e percezione, favorendo **l'armonia tra i diversi aspetti
della personalità**.

OBIETTIVI E FINALITÀ DEL CORSO

Il corso è un **viaggio di trasformazione e accettazione
interiore**, ideato per aiutare ad **amare sé stessi
autenticamente**.

Mira a sostituire pesantezza e autocritica con **leggerezza
e sorrisi**, fornendo strumenti per affrontare un mondo
frenetico e caotico con maggiore equilibrio e consapevolezza.

DESTINATARI DEL CORSO

Il corso è un'opportunità per **liberare creatività, sensibilità e consapevolezza**, aiutando a superare blocchi personali e ampliare prospettive.

Ideale per chi desidera **esplorare nuovi modi di esprimersi e approfondire la conoscenza di sé** e del mondo.

CALENDARIO DEGLI INCONTRI

Le lezioni si svolgeranno il **mercoledì** dalle ore **18.00** alle ore **20.30**.

Modulo 1: 5, 12 e 19 Marzo 2025

Modulo 2: 2, 9 e 16 Aprile 2025

Modulo 3: 7, 14 e 21 Maggio 2025

IDEATORE E DOCENTE DEL CORSO



Prof. Giacomo Perazzini

Professore di Lettere, Pedagogista e Facilitatore Mindfulness, con una lunga esperienza nel Teatro sociale.

Da sempre appassionato di Arte e creatività, ha sviluppato nuovi metodi per aiutare le persone a esprimersi attraverso la scrittura.

L'integrazione di teatro, scrittura e meditazione nasce dal suo percorso personale di guarigione e accettazione tramite la Mindfulness.

TECNICHE UTILIZZATE

- Brevi esercizi di meditazione e rilassamento ispirate ai principi della Mindfulness
- Esercizi ludico-sensoriali per staccare la mente ed entrare in connessione con la parte più autentica ed istintiva di se
- Esercizi di scrittura creativa: flusso di coscienza e poesia intuitiva
- Testi letterari originali o in fotocopia
- Musica
- Carte oracolari, immagini di quadri famosi

PROGRAMMA

1° Modulo

IL SOLE CHE HO DENTRO

Corso di scrittura creativa e meditazione alla ricerca del proprio sole interiore

- Si lavorerà sul sole come energia maschile, padre interiore, il proprio potere interiore attraverso meditazione e scrittura.
- Si lavorerà sul sole come coraggio, capacità di portare il proprio talento e la propria essenza nel mondo, creatività, azione, realizzazione, concretezza attraverso meditazione e scrittura.
- Si lavorerà sul lato ombra del Sole come archetipo: superbia, egocentrismo, arroganza, megalomania, orgoglio, autoritarismo attraverso meditazione e scrittura.

2° Modulo

LA LUNA CHE HO DENTRO

Corso di scrittura creativa e meditazione alla ricerca della propria luna interiore

- Si lavorerà sulla luna come energia femminile, madre interiore, l'infanzia, la famiglia.
- Si lavorerà sulla luna come capacità di sentire ciò che è astratto, immaginazione, visione, arte emotività, mutevolezza, memoria, sogno, protezione, accudimento attraverso meditazione e scrittura.
- Si lavorerà sul lato ombra della Luna come archetipo: pigrizia, passività, instabilità, atteggiamento succube e masochista, lamento, insicurezza, incostanza, ipersensibilità attraverso meditazione e scrittura.

PROGRAMMA

3° Modulo

IL SOLE E LA LUNA CHE HO DENTRO

Corso di scrittura creativa e meditazione alla ricerca di un dialogo tra maschile e femminile

- Si lavorerà sull'integrazione e il far dialogare il nostro maschile e il nostro femminile attraverso meditazione e scrittura.
- Si lavorerà integrando l'astratto e il concreto, il fare con il sentire, il creare con l'immaginare attraverso meditazione e scrittura.
- Si lavorerà trasformando gli aspetti ombra del nostro Sole e della nostra Luna in aspetti luce, accettandoli e amandoli attraverso meditazione e scrittura.

MATERIALE NECESSARIO PER LA PARTECIPAZIONE

- Pennarelli colorati e matite colorate
- Quaderno, penna e matita
- Verranno inviati dei testi letterari e non in formato PDF ai partecipanti i quali avranno cura di stampare prima dell'inizio del corso
- Un oggetto caro a cui siamo molto affezionati
- Una foto a cui si è molto affezionati

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione è pari a € 335,00 iva inclusa.

Il pagamento è suddiviso in 5 rate.

- € 67,00 all'iscrizione
- € 67,00 entro il giorno 10 dei mesi di Febbraio, Marzo, Aprile, Maggio 2025

Affinché l'iscrizione sia considerata valida e ai fini della conservazione del posto entro tre giorni dall'invio del Modulo di iscrizione dovrà essere inviata la ricevuta del pagamento effettuato.

ISCRIZIONE

Compila online il modulo di iscrizione ed effettua il versamento della rata prevista all'iscrizione a:

Faber Formazione Srl

IBAN: IT43 H076 0114 9000 0103 0501 082

Causale nome corso + Cognome Iscritto

Inviare copia del versamento

a e-mail: info@faberformazione.it

oppure a **WhatsApp: 329.67.81.833**

VISITA LA PAGINA DEL CORSO

<https://bit.ly/4hO2UUA>

per info e iscrizioni

CONTATTI

Faber Formazione – Roma

E-mail: info@faberformazione.it

Info ed iscrizioni

Valeria – Tel e Whatsapp [351.678.8673](tel:351.678.8673)

Lun-Ven dalle 11.00 alle 16.00

Frequenza Corsi e Assistenza tecnica

Diana – Tel e Whatsapp [327.48.04.689](tel:327.48.04.689)

Lun-Ven dalle 9:00 alle 13.00

Supporto Faber

Tel e Whatsapp [329.67.81.833](tel:329.67.81.833)

pomeriggio, weekend ed urgenze

PRESENTAZIONE CORSO

Guarda la registrazione della serata di presentazione del corso condotta dal Dott. Perazzini.

Contattaci e ti forniremo le credenziali per usufruire di questo contenuto gratuito e che non comporta alcun impegno.

Faber Formazione Srl

a e-mail: info@faberformazione.it

oppure a [WhatsApp: 351.678.8673](https://www.whatsapp.com/business/profile/3516788673)