



## **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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@faberformazione.it)

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