

SOCIALITA'/1

Il benessere interiore con la scrittura meditativa

Bambini e adulti insieme ai corsi di scrittura meditativa del laboratorio "Lapis Blu", innovativa scuola di scrittura tenuta da Rita Bigi Falcinelli. La Falcinelli, ex insegnante di lettere, ha sperimentato per 15 anni alle scuole medie Donatello la sua "scrittura meditativa" con l'aiuto di una dottoressa psicoterapeuta, pubblicando i risultati in un libro "Io respiro, tu respiri, noi ci ispiriamo". «La scrittura meditativa - spiega Falcinelli - è un metodo per riunire didattica, arte e meditazione. Ha uno scopo terapeutico an-

che per il disagio giovanile. A differenza delle scuole di scrittura creativa, questo metodo ha come obiettivo il benessere interiore, si pratica in silenzio come la meditazione, ma permette di mettersi in contatto con la parte più creativa di sé». I corsi si tengono ogni lunedì dalle 17,30 alle 19,30 nella sede della cooperativa sociale "Piccoli Passi" in via Trieste 43/a al costo mensile di 35 euro, ogni primo lunedì del mese si tengono incontri aperti al pubblico. Info 339.7263306. Email: lapisblu2007@gmail.com.