

## SCRITTURA MEDITATIVA

Attualmente esistono scuole di scrittura in cui si acquisiscono tecniche di composizione al fine di migliorare la capacità espressiva e scuole di meditazione che hanno per obiettivo la formazione spirituale.

La **novità** della Scuola di Scrittura Meditativa consiste nel coniugare l'atto dello scrivere con lo spirito della meditazione.

Ciò significa che, se nella Scuola di Scrittura protagonista delle lezioni è la **parola**, nella Scuola di Scrittura Meditativa protagonista è il **silenzio**.

Se nella Scuola di Scrittura c'è un docente-relatore che illustra le caratteristiche della parola espressiva e fornisce i cosiddetti "trucchi del mestiere", nella Scuola di Scrittura Meditativa c'è una guida insieme alla quale fare pratica di interiorizzazione e di ascolto profondo.

Se nella Scuola di Scrittura si impara a scrivere, scrivendo e sperando di incontrare la musa ispiratrice, nella Scuola di Scrittura Meditativa si impara a scrivere, meditando e conoscendo le strade che conducono direttamente alla fonte dell'ispirazione.

Nell'una e nell'altra scuola si fa esercizio di scrittura con la differenza che in una l'obiettivo è **l'opera**, che realizza e sancisce il successo dell'uomo, nell'altra l'obiettivo è **l'uomo** realizzato, che si manifesta, si comunica e si offre attraverso l'opera.

## CORSI 2007/2008

### Per studenti:

- favorire la stabilità dell'attenzione e la capacità di concentrazione
- sviluppare l'apprendimento creativo
- potenziare la capacità espressiva della lingua italiana
- conoscersi e orientarsi nelle scelte di vita

### Per docenti:

- sperimentare la novità dell'atto educativo
- conoscere nuove prospettive sul fronte dell'educazione e della didattica
- crescere insieme ai propri alunni

### Per genitori e figli:

- conoscersi reciprocamente attraverso il silenzio, il rilassamento, l'immaginazione
- sviluppare una relazione familiare integrata ed equilibrata
  - riconoscere l'autorità di una esperienza comune che permette di crescere "insieme"

### Per mamma e papà in "attesa":

- vivere la maternità come accoglienza creativa della vita in ogni uomo e in ogni donna
- ascoltare il respiro e viverlo come soffio di vita rigenerante
- percepire il battito cardiaco come ritmo dell'amore universale

### Per tutti:

#### La poesia come contemplazione

- il ritmo del respiro come dimensione poetica
- il ritmo della poesia come esperienza meditativa
- il silenzio creativo come sublimazione artistica
- profondità dell'ascolto come realtà da vivere nel quotidiano

#### Lo yoga della vita

- trasformare ciò che è ordinario in straordinario
- scoprire il valore "ulteriore" dei gesti quotidiani
  - stare bene con se stessi e con gli altri

#### Laboratorio di scrittura meditativa

- allenarsi al silenzio consapevole come guida all'autoconoscenza
  - vivere in modo creativo la quotidianità
- liberarsi dalla routine, dal chiasso, dalla fretta
  - conoscersi, ascoltarsi ed esprimersi

## LABORATORIO

**A carattere permanente con lezioni a "classi aperte" senza vincoli di età.**

**Iscrizioni trimestrali rinnovabili.**

**Orario lezioni:  
Lunedì dalle ore 17.30 alle 19.30**

**Incontri aperti ai non iscritti il primo lunedì di ogni mese.**



## CORSI

**A cadenza settimanale e/o intensivi nel weekend (si attivano sulla base delle richieste).**

**Agli studenti della scuola superiore verrà rilasciato un attestato di frequenza valido per il credito formativo.**