

sabato 29 marzo 2025 | ore 14-17



# IL GIARDINO CHE SEI

laboratorio espressivo-creativo poetico per (ri)fiorire

*Sbocciare – è il risultato – incontrare un fiore*

*E casualmente osservare*

*Non si sospetterebbe quasi mai*

*La minima circostanza*

(Emily Dickinson)

Sperimenta **la poesia come strumento per orientare lo sguardo** verso te stesso e **il tuo giardino interiore**.

Cogli l'opportunità di curarlo e coltivarlo con attenzione e consapevolezza.

Apri ti all'**energia di rinnovamento della primavera** con quest'esperienza che attraverso **la parola, letta e scritta, e la sperimentazione espressiva** e creativa ti offre un tempo di sosta e riflessione.

esperienza ideata e condotta da **Giulia Tosolini**  
(insegnante e facilitatrice in poesiaterapia)

laboratorio aperto a tutt\* gli adulti  
nessun prerequisito necessario

## INFO

[www.arsound.it](http://www.arsound.it)

[info@arsound.it](mailto:info@arsound.it)

342 0678394

## ISCRIZIONI



presso

ARSOUND LABORATORIO MUSICALE

Villa Mauroner, piazza Mauroner, 3

Tissano di Santa Maria la Longa (UD)

**partecipazione €20 (materiali inclusi)**



sabato 29 marzo 2025 | ore 14-17



# IL GIARDINO CHE SEI

laboratorio espressivo-creativo poetico per (ri)fiorire

## COSA FAREMO INSIEME?

Faremo un viaggio tra parole e immagini per coltivare il tuo spazio interiore.

In questo laboratorio, esploreremo il tema del **giardino interiore** attraverso la **poesia**, la **scrittura riflessiva** e il **collage**, in un ambiente accogliente e protetto.

Creeremo insieme uno spazio di condivisione autentica, leggeremo e scriveremo parole per raccontare il nostro giardino e gli daremo forma con una mappa creativa realizzata con la tecnica del collage.

## PERCHÈ PARTECIPARE?

La parola poetica ha il potere di aprire spazi interiori, dare voce a ciò che ci abita e trasformare il nostro sguardo.

In questo laboratorio, la poesia crea uno spazio di ascolto e riscoperta.

Partecipa se vuoi **sperimentare la forza della condivisione**, se vuoi **usare la scrittura come strumento di cura**,

lasciando emergere emozioni, pensieri e immagini in modo autentico e se vuoi dare loro forma. Sarà un tempo per te.

## CHI TI GUIDA IN QUEST'ESPERIENZA?

**Giulia Tosolini** lavora come insegnante di lingue per adulti, coach linguistico, formatrice e consulente, facilitatrice in poesiaterapia. Il perno del suo lavoro sono la parola consapevole e il benessere linguistico, che declina nell'ambito dello studio, della crescita personale e della cura.

Tra le prime facilitatrici in poesiaterapia certificata con PoesiaPresente - Mille Gru di Monza, è vicedirettrice e referente internazionale della Rivista Poetry Therapy Italia.

In costante formazione, per vocazione e professione, attualmente frequenta il Master in Meditazione e Neuroscienze presso Uniud (Udine).

Si definisce un'esploratrice di mondi e parole. La chiave del suo operato è l'interdisciplinarietà, il motore, l'amore per l'essere umano.

[info@encuerpoyalma.it](mailto:info@encuerpoyalma.it)

[www.encuerpoyalma.it](http://www.encuerpoyalma.it)