

COMUNICATO STAMPA

**"SCRIVERE PER IL BENESSERE". Nasce a Udine il primo corso di scrittura espressiva.**

**Da un'idea di Francesca Cerno ed Emanuele Gatti, al via il 4 ottobre al Caffè Bistrot.**

Non il solito corso di scrittura creativa. Ma un vero e proprio percorso che, attraverso la scrittura espressiva, si propone di condurre i partecipanti a esplorare la propria interiorità e a dar corpo a sentimenti, emozioni, idee e ricordi, per trasformarli in spunti creativi e di riflessione.

È "SCRIVERE PER IL BENESSERE", una novità presto in arrivo nel capoluogo friulano e che ha già destato interesse fuori confine. Nello specifico, si tratta di un'esperienza individuale e di gruppo che promette un maggiore equilibrio della persona grazie alla sublimazione dei propri stati emotivi. Scopo del corso, infatti, è il benessere, inteso come un cammino di miglioramento continuo nella relazione con se stessi e con gli altri, nei più diversi ambiti della vita; benessere che si traduce nella rimozione di blocchi e nel dare forma a pensieri confusi, nella possibilità di riappacificarsi con il passato e di illuminare il presente con uno sguardo al futuro.

In questo contesto, la scrittura è il mezzo attraverso il quale gli allievi sono guidati con l'ausilio di esercizi mirati in un processo che conta cinque fasi: introspezione, scoperta, catarsi, elaborazione e creatività.

Ideatori nonché formatori del corso sono la poetessa Francesca Cerno ([www.wonderword.it](http://www.wonderword.it)) e il sociologo Emanuele Gatti ([www.emanuelegatti.com](http://www.emanuelegatti.com)), che uniscono le rispettive competenze negli ambiti della scrittura creativa e del sostegno alla persona.

*Libera le parole, le parole ti liberano* è il motto che riassume la filosofia di SCRIVERE PER IL BENESSERE, in quanto, come spiegano Cerno e Gatti "la scrittura è uno strumento di autoanalisi e di catarsi potentissimo, cui si aggiunge un enorme potenziale creativo". Il corso, infatti, è anche un'occasione per sviluppare e valorizzare le proprie capacità nell'uso della lingua italiana e ricreare il proprio vissuto in parola.

SCRIVERE PER IL BENESSERE si terrà a Udine presso il caffè Bistrot in 4 appuntamenti (giovedì 4, 11, 18 e 25 ottobre), dalle 18:30 alle 21:30. La presentazione del corso è fissata invece per sabato 29 settembre alle ore 18:00 presso la Libreria Friuli.

Per ogni informazione è possibile contattare la segreteria organizzativa, al 339 1442255, o scrivendo a [info@scrivereperilbenessere.it](mailto:info@scrivereperilbenessere.it).