

“L’Arcipelago della nostra vita ...”

1 - IDENTIA’: l’arcipelago del sè

Workshop di
Narrazione Auto Biografica e Arte Terapia
Lucia Portis e Gabriella Garra

16.05.2019

Foglio personale: _____

L’arcipelago

La tua vita può essere rappresentata anche come un arcipelago, in cui ciascun isola corrisponde ad una delle tue identità: ad esempio, tu quando sei al lavoro, a casa, con il/la tuo/a partner, nella tua fantasia, etc. Ogni identità avrà una sua forma particolare e sarà in relazioni di distanza o prossimità con le altre isole.

“L’Arcipelago della nostra vita ...”

2 - RELAZIONI

**Workshop di
Narrazione Auto Biografica e Arte Terapia
Lucia Portis e Gabriella Garra**

23.05.2019

Foglio personale: _____

L’arcipelago

Continua il viaggio di scoperta del “tuo arcipelago”, oggi esploreremo le isole corrispondenti alle persone importanti per te, mentre tu sei al centro di questo mare, circondata da altre persone-isole. La vicinanza e la distanza delle isole rispetto a te dipenderanno dalla geografia delle tue emozioni.

“L’Arcipelago della nostra vita ...”

3 - I LUOGHI

Workshop di
Narrazione Auto Biografica e Arte Terapia
Lucia Portis e Gabriella Garra

30.05.2019

Foglio personale: _____

Continua il viaggio di scoperta del “tuo arcipelago”, oggi esploreremo le isole corrisponde ai luoghi importanti della tua vita, scegli dove collocarti e posiziona i luoghi-isola. La vicinanza e la distanza delle isole rispetto a te dipenderanno come sempre dalla geografia delle tue emozioni

“L’Arcipelago della nostra vita ...”

4 - DESIDERI E SOGNI per il futuro

Workshop di
Narrazione Auto Biografica e Arte Terapia
Lucia Portis e Gabriella Garra

06.06.2019

Foglio personale: _____

Siamo giunti al termine di questo avventuroso viaggio alla scoperta delle molte dimensioni del sé, è ora di volgere lo sguardo al futuro attraverso l'esplorazione delle isole legate ai nostri sogni, desideri e speranze, è un buon modo per riflettere su tutto il percorso e salutarci augurandoci buona navigazione...

“Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell’aver nuovi occhi”
Marcel Proust