



LE STANZE DELLA MENTE

seminario esperienziale sulla salute mentale

LE STANZE DELLA MENTE è un seminario esperienziale nel quale, attraverso l'incontro e il fare assieme, si parli di salute mentale. Tutti noi, in certi momenti, ci siamo trovati o potremmo trovarci in situazioni di fragilità emotiva, di disagio. Il seminario è stato pensato, progettato e realizzato dal gruppo del laboratori di lettura-scrittura-teatro RACCONTARSI del centro diurno La Casa di Bernareggio proprio per poter portare all'esterno dei luoghi di cura della malattia la propria esperienza di vita.

salute mentale = stato di benessere nel quale il singolo è consapevole delle proprie capacità, sa affrontare le normali difficoltà della vita, lavorare in modo utile e produttivo ed è in grado di apportare un contributo alla propria comunità .

(Organizzazione Mondiale della sanità - Ginevra 2001)

co-finanziato da



partner



con il patrocinio di





UMANAMENTE

STORIE DI QUOTIDIANA FOLLIA



Il seminario ha una durata di 3 ore e si struttura nelle seguenti fasi:

1. l'accoglienza

attraverso semplici esercizi teatrali, i partecipanti si incontrano, si presentano, prendono fiducia uno dell'altro

2. le stanze

attraverso la lettura di scritti prodotti dal gruppo vengono esplicitati i contenuti delle diverse *Stanze della mente*: il vuoto e il buio, voci e visioni, l'accumulo, la crisi di identità. Le diverse stanze andranno a comporre un grande mandala/labirinto

3. la divisione

i partecipanti si suddividono in piccoli gruppi, quattro, uno per ogni stanza. Lì trovano altri pensieri, ma anche loro saranno portatori di pensieri propri che si trasformeranno in parole ed immagini

4. il mandala/labirinto

I gruppi si ritrovano e, attraverso la lettura delle diverse parole e immagini, il tutto si ricompone

5. lo spiraglio

in ogni crisi si può intravedere uno spiraglio. E il tuo qual'è?

6. i saluti

dopo un momento di riflessione, un brindisi tutti insieme

Il seminario è condotto da Alessandra Anzagli e co-condotto dagli ospiti e dalle operatrici del laboratorio Raccontarsi del Centro Diurno di riabilitazione psico sociale *La Casa* di Bernareggio - A.O. di Desio e Vimercate.

È previsto la partecipazione di un massimo di 20 persone

Ad ogni partecipante è richiesto un contributo a sostegno del progetto di 10 €

co-finanziato da



partner



con il patrocinio di

