

“VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELL'ARMONIA NELLE EMOZIONI”

8-9 novembre – Morbegno, complesso di Sant'Antonio

Un evento dedicato a genitori, insegnanti, educatori e anche ai ragazzi quello organizzato dall'Associazione **“Sulle ali dei ricordi”** in collaborazione con il **Laboratorio Poetico di èValtellina Cultura e Territorio**, il **Comune di Morbegno**, la **biblioteca civica “Ezio Vanoni”** di Morbegno e il **BIM**. Un programma fitto di eventi che si svilupperanno su due giorni, con attività rivolte a diverse fasce d'età, condotte da esperti.

I partecipanti avranno un'occasione preziosa per esplorare il mondo delle emozioni e imparare a riconoscerle e accoglierle con strumenti nuovi ed efficaci.

Emozioni di tutti i giorni ed emozioni dei momenti più difficili: come accoglierle comprenderle e attraversarle?

La manifestazione avrà inizio venerdì 8 novembre alle ore 16.00 con una conferenza introduttiva in cui si potranno apprendere alcuni strumenti utili per cominciare ad accogliere e comprendere le nostre emozioni.

Durante la conferenza verrà inoltre brevemente illustrato il libro "Tu non ci sei più e mi sento giù" delle psicologhe Verardo e Russo, come strumento di aiuto per attraversare le emozioni dei momenti più difficili legati alla perdita di una persona cara, ma il grande valore aggiunto di questo evento saranno i laboratori esperienziali dedicati sia agli adulti che a bambini e ragazzi.

I laboratori saranno infatti dedicati a diverse fasce d'età, da una parte gli adulti e dall'altra i bambini e ragazzi tra gli 8 e i 12 anni.

Questa concomitanza potrà facilitare la partecipazione anche dei genitori, i quali potranno iscrivere i propri figli ai laboratori a loro dedicati e al medesimo tempo fare esperienza dei laboratori per gli adulti.

Questa iniziativa è stata voluta per favorire e aumentare la cultura dell'intelligenza emotiva, per facilitare la capacità di stare davanti alle nostre emozioni, tutte, senza il timore di esserne sopraffatti e per imparare strumenti utili per comprenderle ed attraversarle.

Le emozioni non sono positive o negative, non sono giuste o sbagliate, sono da capire, da comprendere.

È importantissimo riuscire a comprendere il messaggio prezioso che ci porta ogni emozione e questo messaggio lo possiamo sentire solo se ci mettiamo in ascolto di noi stessi, in profondità.

Il programma dei laboratori esperienziali è molto ricco e promuove l'ascolto di sé grazie alla musicalità dell'arpa, del pianoforte e attraverso vari laboratori artistici e poetici.

Tutto questo grazie alla disponibilità di tanti operatori e volontari e alla preziosa collaborazione con l'associazione culturale èValtellina.

Venerdì sera alle 21 l'evento culminerà con un Concerto a più voci con Alessandro De Simoni e vari ospiti.

Sabato pomeriggio 9 novembre continueranno i laboratori esperienziali e l'evento si concluderà con un incontro e una mostra finale alle ore 18.00 aperta a tutti.

I laboratori per bambini e ragazzi sono su prenotazione poiché i posti sono limitati: occorre chiamare il n. 338 92 39 346 per l'iscrizione.

Questo evento sarà inoltre un'ottima occasione per conoscere i servizi gratuiti offerti dall'associazione Sulle ali dei ricordi APS: tutto il ricavato delle 2 giornate verrà infatti devoluto all'associazione per sostenere i progetti a favore delle persone in lutto per un proprio caro.