



# Immagini

e

# PAROLE



Mediazione artistica e scrittura espressiva  
*per accompagnarti durante il lutto perinatale*

Dai forma  
al tuo dolore  
e trova le tue parole  
per raccontarlo

IL PROCESSO  
CREATIVO  
AGEVOLA  
L'ESPRESSIONE  
DELLE EMOZIONI

**L'Arte** e **LA SCRITTURA** ti aiuteranno a:

- ✓ individuare i tuoi bisogni
- ✓ trovare il modo di soddisfarli
- ✓ acquisire consapevolezza nelle tue risorse
- ✓ apprendere nuove capacità

a cura di

Francesca Podestà

Erika Zerbini

PER INFORMAZIONI O  
PRENOTAZIONI, CONTATTACI!

ERIKA [luttoperinatale.life@gmail.com](mailto:luttoperinatale.life@gmail.com)

FRANCESCA 340 611 6508

[francesca.podesta77@gmail.com](mailto:francesca.podesta77@gmail.com)



# Programma

Destinatari: chiunque stia attraversando il lutto perinatale

Sono previsti 3 appuntamenti online di 90 minuti e la consegna di esercizi da svolgere in autonomia



INCONTRARE  
IL DOLORE

## 1° APPUNTAMENTO:


ti sarà chiesto di produrre un elaborato artistico in rappresentazione del dolore, quindi ti sarà proposto un esercizio di scrittura espressiva partendo dall'opera realizzata.



TRASFORMARE  
IL DOLORE

## 2° APPUNTAMENTO:

tramite un esercizio di arte, in continuità con l'opera artistica precedentemente realizzata, verrà attivato un processo di trasformazione del dolore per incontrare l'assenza, mettere ordine, stabilire dei confini, capire i tuoi bisogni, ritrovare il tuo centro e le tue energie vitali; ti sarà poi proposto un esercizio di scrittura espressiva sulla tematica dei propri bisogni.



DIALOGARE  
CON LE  
EMOZIONI

## 3° APPUNTAMENTO:

sulla base del lavoro svolto fino a questo punto, svolgerai un esercizio di disegno intuitivo per dialogare con ciò che il tuo inconscio suggerisce; ti sarà proposto un esercizio di scrittura espressiva sulla base del disegno ottenuto e la creazione di una fiaba.

Il Laboratorio si attiverà al raggiungimento di 5 partecipanti

Gli appuntamenti avranno cadenza bimensile;  
le date saranno concordate coi partecipanti

*Il costo del Laboratorio è € 30 a partecipante, per ogni sessione  
In fase di prenotazione è richiesto il versamento di metà della quota complessiva*

Per ulteriori informazioni o prenotazioni, contattaci:

FRANCESCA

340 611 6508  
francesca.podesta77@gmail.com

ERIKA

luttoperinatale.life@gmail.com

**Il Laboratorio NON è una pratica psicologica o terapeutica**