

ACQUA VENTO FUOCO TERRA



Nella NATURA scopro me stessa.  
SCRITTURA POETICA

CELL: + 49 173 8299246

ISCRIZIONI: [news@poeticwriting.net](mailto:news@poeticwriting.net)

PAGAMENTO: [@poeticwriting](https://www.instagram.com/poeticwriting)



## IL SEMINARIO (Video)

### ACQUA VENTO FUOCO TERRA



MUC Herbst

*Immergendomi nella NATURA, scopro me stessa.  
Scrivendo PROSA o POESIA, creo me stessa.*

#### CONTENUTO

*„Ovunque io vada, trovo sempre un Poeta, giuntovi prima di me.“*

Sigmund Freud, padre della psicologia moderna, mette in evidenza quanto profonde sappiano essere parole, che parlano dell'anima.

Il seminario si svolge **di domenica dalle ore 11 alle ore 15**. Attraverso ad una profonda connessione con la **NATURA** riusciremo a riconnetterci con il nostro io più profondo. Grazie ai nostri cinque **SENSI** permetteremo alla Natura di permearci. Grazie ai **RITUALI** daremo espressione al nostro mondo interiore. La **PAROLA**, sia essa in Prosa o in Poesia, emergerà in maniera naturale come distillato del nostro vissuto.

CELL: + 49 173 8299246

ISCRIZIONI: [news@poeticwriting.net](mailto:news@poeticwriting.net)

PAGAMENTO: [@poeticwriting](https://www.instagram.com/poeticwriting)



## INFORMAZIONI

INFO: Cellulare – [+49 173 8299246](tel:+491738299246)

DOVE: München-Herrsching

PUNTO D'INCONTRO: Metro S-6 (50 min dal Hauptbahnhof Monaco a Herrsching).  
Metro Herrsching, ore 10.30 – Poi a piedi (20 min) al [Mühlweg-Wartaweil-Tour](#).

QUANDO: Di domenica dalle ore 11 alle ore 15 a marzo, settembre e dicembre.  
(Attorno agli equinozi e al solstizio d'inverno)

PREZZO: **30€**

PARTECIPANTI: 6 – 12

COSA PORTARE: Portate un piccolo zaino con: scarponcini comodi, protezione contro la pioggia e contro il sole, torcia, borraccia, cartella dura su cui poter scrivere, taccuino e penna. Pantaloni lunghi, camicia con maniche lunghe e racchette da montagna. Inoltre il vostro cellulare per poter scattare foto e riprendere degli audio e **un pranzo al sacco**.

DOCENTE Giovanna Salabe' è poetessa, attrice, musicista e naturopata.

Ulteriori informazioni su [www.poeticwriting.net](http://www.poeticwriting.net) e [www.giovanna-salabe-actress.de](http://www.giovanna-salabe-actress.de).

## ISCRIZIONE e ACCONTO di 15€

**Iscrizione** attraverso: [news@poeticwriting.net](mailto:news@poeticwriting.net)

Indicare: **Nome, mail e cellulare del partecipante e data del seminario**

### 1) PayPal

[@poeticwriting](https://www.instagram.com/poeticwriting)

Causale: **Nome del partecipante e data del seminario**

### 2) Codice QR Monaco Autunno

### 3) Bonifico

Conto Corrente: **IBAN DE92 7601 0085 0191 2258 53**

Causale: **Nome del partecipante e data del seminario**



**SALDO FINALE:** Il saldo finale di 15€ va pagato in contanti all'inizio del seminario.

CELL: + 49 173 8299246

ISCRIZIONI: [news@poeticwriting.net](mailto:news@poeticwriting.net)

PAGAMENTO: [@poeticwriting](https://www.instagram.com/poeticwriting)

## **INFO - LO SPECCHIO DELL'ANIMA (Video)**

Il Seminario **Scrittura Poetica** ha luogo **di domenica** o durante un **incontro di tre giorni** attorno agli **equinozi** o ai **solstizi** annuali a **Roma, Berlino, Monaco di Baviera e Rivello (PZ)**. È possibile svolgere il seminario in quattro lingue: in italiano, inglese, tedesco o francese.

Il seminario di 3 giorni verrà introdotto da una **passeggiata notturna**. Il seminario breve da una **passeggiata nel bosco**. Dopo esercizi di concentrazione a stretto contatto con terra, acqua, fuoco, vento o Musica, si passerà ad **esercizi sensoriali** e a **rituali** che evocheranno suoni, immagini e visioni, ricordi, sentimenti o libere associazioni. Una volta trovate le parole adatte ad esprimere il proprio vissuto, le si riportano su carta. Seguono esercizi di rilassamento tratti dallo Yoga o dallo Shiatsu e semplici forme di **meditazione**. Infine le parole raccolte vengono trasformate in testi di **prosa** o **poesia**. Per ultimo i testi creativi prodotti vengono esposti al gruppo.

**Perché la Scrittura Poetica?** Siamo veramente presenti quando pronunciamo le parole nel nostro quotidiano? Risuoniamo nelle nostre parole quando parliamo?

Questo seminario è rivolto a tutti i **compositori di testi, scrittori ed artisti di ogni genere**.

Anche **scolari, studenti, insegnanti, lavoratori e professionisti di ogni ambito** saranno in grado, dopo aver composto dei **Testi Poetici**, di percepire ed incontrare più attentamente loro stessi. Di conseguenza riusciranno a **comunicare con maggiore facilità** con chi li circonda. I loro testi in prosa o poesia varranno inoltre come **specchio creativo della loro anima**.

## **SCRITTURA POETICA (Video)**

**Scrittura Poetica. Il Seminario.** Nei primi anni novanta Giovanna Salabè sviluppò nell'ambito della **scrittura creativa** i seminari **La Poesia e i Sensi** e **Poesia e Ritualità**. I **Sensi** sono: ascoltare, tastare, odorare, gustare e solo per ultimo il vedere – il senso favorito dell'epoca in cui viviamo. Attraverso il lavoro con i sensi si intendono riattivare quei canali che permettono ai partecipanti di percepire in maniera più dettagliata il mondo esterno. Attraverso dei **Rituali**, ispirati dalla spiritualità degli Indiani Hopi del Nord America, viene offerta un'esperienza in senso inverso. Il rituale tocca aspetti della nostra personalità interiore che attraverso la parola trova espressione nel mondo esterno. Entrambi questi strumenti, i Sensi e i Rituali, sono il punto di partenza del lavoro di Giovanna Salabè per quanto riguarda la produzione di Testi Poetici.

Il nuovo seminario del **2023 Scrittura Poetica** unisce l'esperienza sui Sensi e i Rituali ponendo un accento particolare sull'ASCOLTARE. L'udito è il primo senso ad essere formato appieno già nel grembo materno. Prima di essere in grado di vedere, odorare, gustare o, addirittura, tastare l'essere umano percepisce il suo ambiente familiare ascoltandolo. Secondo Rudolf Steiner l'udito è addirittura il nostro senso più profondo. Con gli occhi "tastiamo" solo le superfici di ciò che esiste. Quando invece facciamo risuonare un oggetto (anche solo bussando su di un tavolo in legno), allora questo vibrerà attraverso tutte le sue fibre nella sua complessità, dall'interno all'esterno. Non a caso negli antichi Upanishad d'India si parla di **Nada Brahma: Il Mondo è Suono**.

Noi per contro viviamo in un'epoca in cui al vedere viene dato un peso eccessivo. L'ascolto lo ignoriamo. Siamo perfino riusciti a ridurre, con l'illuminazione di strade e città, il potere della notte, che in genere acuisce i nostri sensi, in particolare quello dell'udito.



CELL: + 49 173 8299246

ISCRIZIONI: [news@poeticwriting.net](mailto:news@poeticwriting.net)

PAGAMENTO: [@poeticwriting](https://www.instagram.com/poeticwriting)



## La POETESSA ([Video](#))

**Scrittura Poetica.** Nei miei primi anni di attività pedagogica con bambini ed adolescenti mi chiesi come poter riavvicinare l'essere umano a se stesso. Essendo segnata io stessa da un'infanzia difficile, scoprii in primis la Musica Classica e la Natura come efficaci fonti di rilassamento e come mezzo per ricongiungermi con il mio io più profondo. Sedevo nel bosco per terra accanto ad un corso d'acqua. Il fruscio del ruscello, il contatto con la terra, la mia immobilità silenziosa e, attraverso tutti i sensi, la percezione di ogni dettaglio di una Natura in costante movimento. Tutto ciò che non ero davvero, potevo quindi lasciarlo andare e rinascere. Sono tuttora convinta che il nostro nucleo più profondo contenga elementi fortemente poetici. Noi, nella nostra essenza, siamo Poesia.

**Scrittura Poetica.** In quanto poetessa e musicista conduco, nei miei seminari, i partecipanti a trovare sé stessi. Li aiuto a scoprire parole, colori, suoni e immagini per esprimere la loro essenza più profonda.

## **Nuovi Eventi 2023**

### PRIMAVERA

19 Marzo 2023 Berlino  
26 März 2023 Monaco  
9 April 2023 Roma

### ESTATE

2/3/4/ GIUGNO 2023 Rivello (PZ)

### AUTUNNO

17 Settembre 2023 Berlino  
24 Settembre 2023 Monaco  
1. Ottobre 2023 Roma

### INVERNO

26 Novembre 2023 Berlino  
3 Dicembre 2023 Monaco  
10 Dicembre 2023 Roma

## **Nuovi Eventi 2024**

### PRIMAVERA

10 Marzo 2024 Berlino  
17 Marzo 2024 Monaco  
24 Marzo 2024 Roma

### ESTATE

24/25/26/ Maggio 2024 Rivello (PZ)

### AUTUNNO

15 Settembre 2024 Berlino  
22 Settembre 2024 Monaco  
29 Settembre 2024 Roma

### INVERNO

8 Dicembre 2024 Berlino  
15 Dicembre 2024 Monaco  
22 Dicembre 2024 Roma