

# Uno spazio dentro di te

Workshop di scrittura e meditazione

a cura di Maria Rosaria Memoli  
Consulente formatrice esperta  
in metodologie autobiografiche (LUA)

*Ci sono due semplici gesti potenti e antichi  
che possono diventare esercizio di cura  
quando ti fermi e rivolgi a te stesso ascolto e  
attenzione: scrivere e meditare.*

*Vivremo un alternarsi di momenti di  
meditazione guidata legati  
a proposte di scrittura.*

**Prenotazioni da effettuare**

**entro il 30 maggio 2026**

**SMS o WhatsApp – tel. 349 335 8295**

**Mail: [info@librinscena.it](mailto:info@librinscena.it)**



**Il Giardino d'Inchiostro" Studio-lab**



**SABATO 6 GIUGNO  
DALLE ORE 9.30 ALLE ORE 17.00  
GARBAGNA – Via Argo n.5**

**Accoglienza** dalle ore 9 per le  
procedure d'iscrizione.

**Pratiche del mattino:** dalle 9.30  
alle 13 con pausa the/tisana

**Pausa pranzo** dalle ore 13 alle  
14.

**Pratiche del pomeriggio:** dalle  
ore 14 alle ore 17 con pausa  
the/tisana

**Porta con te un quaderno ed una  
penna!**

**Suggerito abbigliamento comodo.**