“IL MENÙ DELLA VITA”

Incontro tra parole ed emozioni sui cibi della propria vita
Esperienza di scrittura autobiografica

Il **cibo** entra nella nostra vita sin da subito come strumento di sopravvivenza, non solo con un valore nutrizionale, ma sopratutto in termini di **crescita emotiva**. È importante osservare come il cibo e i diversi significati che assume per ognuno di noi sia ***veicolo*** di informazioni importanti che hanno a che fare con il nostro sé e con le relazioni che costruiamo. Partendo dalla sollecitazione: *“dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei”*, abbiamo la possibilità di accedere attraverso le nostre ***memorie*** su alcuni dei cibi “indispensabili” nella nostra storia, pietanze che oltre ad avere quella specifica consistenza e quel preciso gusto, racchiudono elementi importanti, scorci della propria **vita** che si narrano. Un filo rosso che a poco a poco cercheremo di dispiegare per accogliere dentro di noi memorie che si credevano perse, ma fondamentali per ciò che rappresentano in termini di **conoscenza di sé**.

L'incontro sarà organizzato come **laboratorio**, dove piano piano attraverso alcune sollecitazioni si andrà a delineare: il Menu della propria Vita. La metodologia utilizzata sarà quella della **scrittura autobiografica**. Non servono competenze specifiche solo la voglia di potersi dedicare del tempo, partendo proprio dall'esperienza personale di ognuno di noi.

Chi: Valentina Fanelli

Valentina Fanelli è psicologa clinica e conduttrice di classi di esercizi di bioenergetica. Attualmente è iscritta al terzo anno di Core Training in Psicoterapia Dinamico Esperienziale, tramite l’Associazione APDE di Milano. Inoltre, ha concluso il primo anno di formazione della LUA Libera Università dell’Autobiografia di Anghiari. Pratica l’attività clinica privata a Brescia, Milano e Monza ed inoltre svolge volontariato presso l’Ospedale Niguarda Cà Granda di Milano, all’interno della struttura di Psichiatria – Psicoterapia 4.