

RASSEGNA STAMPA



Ilpostodelleparole.it
17 agosto 2023

Pagina 1 di 2

IL POSTO DELLE PAROLE

— ASCOLTARE FA PENSARE —

Elisa Castiglioni “Ascolta il tuo respiro” Festival della Mente



Elisa Castiglioni
“Ascolta il tuo respiro!”
Festival della Mente
Sarzana, Sabato 2 e Domenica 3 Settembre
Laboratorio per ragazzi
<https://festivaldellamente.it>

Respirare, camminare, mangiare, scrivere: lo facciamo ogni giorno. Ma ce ne accorgiamo? Ogni giornata è un'occasione per conoscerci sotto una luce nuova, guidati da piccole pratiche alla portata di tutti. Entriamo nel mondo della mindfulness attraverso semplici esercizi per scoprire le nostre emozioni, imparare ad ascoltarci e a stare bene con gli altri e con la natura.

Prenota il tuo posto: **<https://www.vivaticket.com/it/ticket/37-elisa-castiglioni/212251>**

Forse ti succede di non riuscire ad affrontare sempre con serenità le tue giornate: a volte l'ansia ti chiude il respiro, oppure le emozioni ti travolgono e non sai come gestirle. Vorresti il massimo e ti crolla il mondo quando non ce la fai, oppure ti blocchi e non sai che direzione prendere. Ecco: questo libro è per te. La mindfulness può essere una grande risorsa, una stella polare che ti aiuta a orientarti: grazie a pratiche molto

Ilpostodelleparole.it
17 agosto 2023

Pagina 2 di 2

concrete – semplici esercizi di respirazione, nuove abitudini, piccoli gesti e riti – e anche a proposte di scrittura creativa, puoi scoprire tante strategie utili per conoscerti meglio, vivere bene le tue relazioni e il tuo presente, e risplendere come solo tu puoi fare.



Elisa Castiglioni ha studiato narrativa e scrittura per ragazzi negli Stati Uniti. Tiene laboratori di scrittura sulla multiculturalità e la diversità. Il suo romanzo d'esordio *La ragazza che legge le nuvole* (Il Castoro, 2012) ha vinto il Premio Cento nel 2013. Sempre con Il Castoro ha pubblicato *Desideria* (2017), *In punta di piedi sull'orizzonte* (2019), *La ragazza con lo zaino verde* (2021) e *La tua stella polare. Esercizi per risplendere* (2022).

IL POSTO DELLE PAROLE
ascoltare fa pensare
<https://ilpostodelleparole.it>