

Escrever o Coração com Diana V. Almeida



3 workshops de escrita e desenvolvimento pessoal

fevereiro/maio 2016

“A Palavra é vida, ser, espírito, toda a verdura verdejante, toda a criatividade. Esta Palavra manifesta-se em todas as criaturas.” Sta. Hildegarda de Bingen

Tópicos

Confiança

Quantas vezes nos sentimos perdidos no grande esquema das coisas? Como confiar na nossa permanência no mundo (parafrazeando a amiga Margarida)?

Coragem

Quantas vezes nos falha o ímpeto da ação, no momento certo? Como seguir “de mãos dadas com os perigos” (citando a poetisa Sophia de Mello Breyner)?

Alegria

Quantas vezes atravessamos os dias à “margem da alegria” (citando o poeta Ruy Belo)? Como recuperar o espanto de estar viv@ neste mundo cheio de surpresa?

Estratégia

As sessões começam com **exercícios de meditação** (relaxamento, visualizações, mudras e mantras), para sintonizar a energia do grupo.

Depois, pomos mãos à obra e vamos **ler** junt@s, para melhor **escrever**, pois estes processos encontram-se intimamente ligados, na busca de sentido que nos move. Combinamos estímulos musicais (desde música clássica a étnica), visuais (fotografias, reproduções de pintura) e verbais (excertos de textos literários, em especial poesia).

Todos estes materiais servem de plataforma de lançamento, para **estimular a imaginação** e soltar bloqueios (aquela voz pequenina que repete dentro da cabeça “tu não sabes escrever bem!”). Mais descontraíd@s e confiantes, inspirad@s pelo fogo sagrado da **arte**, vamos então escrever, a partir de

propostas que exploram as qualidades a trabalhar nestas três sessões: confiança, coragem e alegria.

Somos, de seguida, convidad@s a ler os nossos textos, na certeza de que o grupo os acolherá sem julgamento ou crítica, pois fazemos um pacto de respeito pela singularidade expressiva de cada um, no momento presente. É importante **partilhar e ser escutad@**, dar corpo às palavras, materializando as nossas histórias, diante de ouvintes atent@s, que nos ajudam a criar coesão interna e a aprofundar os sentidos do que queremos dizer. Assim, em **comunidade**, ficamos a saber mais sobre nós mesm@s e aprendemos diversas estratégias que vamos poder usar no dia-a-dia, para continuarmos o nosso trabalho interno.

A escrita é aqui um instrumento de demanda, na consolidação do nosso crescimento. Ajuda-nos a mergulhar nos nossos mais fundos segredos, em união com o **espírito criativo** (também chamado Espírito Santo).

Sessões

Sábado, sessões de 4h — **14h30-18h30**, com intervalo para convívio e troca de acespipes. Mínimo 5 participantes / máximo 15. Valor de **troca** — **20 corações** por **sessão**; **55 corações** para quem se inscrever nas **três sessões**.

Requisitos

Vontade de descoberta, roupa confortável e muita **água**, para deixar correr a imaginação. O material de escrita é fornecido pela facilitadora.

Facilitadora

Diana V. Almeida: nasci em Lisboa, em 1972, e já vivi em várias partes do mundo. Fiz Mestrado, Doutoramento e Pós-Doutoramento em **literatura e artes**. Sou **professora** na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, desde 2007. Desenvolvo intervenções regulares de **escrita criativa** no Museu Coleção Berardo (Centro Cultural de Belém), desde que abriu, em 2007. Em janeiro de 2014, lancei o projeto **'Escrever o Coração'**, que divulguei e ofereci no Espaço Amar, no João sem Medo, na Feira Alternativa (Lisboa, setembro 2014) e no Dia Verde (Belém, junho 2014). Sou fotógrafa e escritora praticante (tradutora de vez em quando). Faço **terapia energética** — **'Afinar o Coração'** é a síntese de várias técnicas que tenho vindo a (re)aprender, desde 2004. Gosto de viajar pelas galáxias*

dianavcalmeida@gmail.com

Facebook: Diana V. Almeida

Site: dianavalmeida.com