

“CHE ORA E’?” “E’ L’ORA GIUSTA!”

“Gli incontri individuali di Strategia Poetica con Federico sono stati il percorso più entusiasmante e intimo che abbia avuto occasione di fare fin’ora: prima affrontavo la vita, adesso la vivo. Dirti Grazie è poca cosa...”.

Gli incontri individuali si possono svolgere in due modi:

- [In video-chiamata su Whats App al 3277461758 scrivendo \(NON telefonando\): “Sono interessata/o ad un incontro individuale di Strategia Poetica”](#)
- [Direttamente nello spazio-laboratorio di Federico \(l’indirizzo viene fornito direttamente alla persona interessata\), presso Piano di Conca- Massarosa \(Lu\)](#)

Gli incontri individuali sono un bellissimo viaggio pratico-artistico per ri-vedere piccole e grandi cose della nostra vita; esplorare è cercare di comprendere, non di capire. Se si esplora una terra è perché vogliamo conoscerne le strade, i segreti, i tranelli, la vastità delle cose nascoste e perché vorremmo camminare con il nostro mezzo...

In questi incontri il partecipante può ri-scoprire con una certa leggerezza e calma quante opportunità sono nascoste in tanti e tanti pensieri limitanti che frenano nella vita quotidiana, nei rapporti con gli altri e con noi stessi...

Gli incontri individuali sono momenti poetici, teatrali, calmi ed intensi, perfetti per gettare nuova luce sul nostro percorso e per alleggerire il bagaglio inopportuno che ci portiamo appresso.

PER CHI È ADATTO QUESTO PERCORSO: a coloro che desiderano applicarsi con nuova creatività, prospettiva artistica ed una certa disciplina nella propria vita quotidiana, e che intendono tagliare i ponti con vecchie abitudini limitanti, creando nuovi “passaggi”.

Gli incontri si avvalgono di pratiche di arti sceniche (teatro) elaborate da me nella mia quasi trentennale esperienza di insegnante e attore teatrale.

A CHI NON È CONSIGLIATO: alle persone che vorrebbero risolvere in uno o due incontri problematiche che bloccano da una vita; il percorso NON è adatto a chi si aspetta che la guida svolga il lavoro per conto loro.

DURATA di ogni incontro: da 40 a 60 minuti circa.

DOVE: gli incontri si tengono a Piano di Conca (Lu). Ma anche, in caso di grandi distanze o per chi lo preferisce, su [Skype o WhatsApp](#).

COME SI PRENDE UN APPUNTAMENTO: per un incontro su [Skype/WhatsApp](#) con Federico: si scrive al 3277461758 *“Sono interessata/o ad un incontro individuale di Strategia Poetica”*. Si prega di NON chiamare. Oppure scrivi a federico.barsanti@live.it

PER I MINORENNI: (età minima 16 anni) è indispensabile l’autorizzazione da parte dei genitori.

NON si tratta di sedute di psicoterapia.

“Credo che a tutti possa capitare un momento di confusione, di perdita dell’orientamento su chi si è, su cosa si voglia fare, su cosa ci renda contenti. Quando ho iniziato il mio percorso con Federico, durante il nostro primo incontro lui mi ha rivolto una domanda semplice, diretta: “Dimmi dieci cose che ti rendono felice” ...dopo venti minuti forse ero riuscita a dirne un paio...A me è capitato di essere così confusa e stanca da aver perso il contatto con me stessa, da non saper dire una piccola cosa, quotidiana, che mi rende felice dentro, serena. Come passeggiare in un sentiero di montagna d’estate. Consiglio questi incontri personali a tutti, a chi ha voglia di rincontrarsi, con il dialogo ma anche, e forse soprattutto, con piccoli gesti, piccoli “compiti”, “imprese poetiche” che Federico assegna di volta in volta, cercando di indicarci un passaggio, una possibile via per riscoprire emozioni, pensieri accantonati dalla vita frenetica di ognuno di noi, per riprendere coscienza di noi stessi così da imparare una Strategia con cui affrontare il nostro presente.”

