



# WRITEFULNESS SCRIVERE LUOGHI

Percorso/ Laboratorio di scrittura e geografia emozionale

## "PAROLE E CAREZZE DELL'ACQUA"

SABATO 13 MARZO 2021

DISCINA IRGAS- VILLACIDRO

*Carla Marcialis (Writefulness trainer)*

*Massimo Bongini (Guida Ambientale Escursionistica AIGAE)*

*Carla Marcialis e Massimo Bongini vi propongono una facile escursione esplorativa con pause di osservazione, ascolto e scrittura.*

**Il percorso** - Nel bellissimo **Complesso Forestale di Monti Mannu**, sulle pendici del Linas, tra boschi silenziosi e rocce ricoperte di muschi verdissimi, seguiremo il corso dell'impetuoso **Rio Cannisoni**, nel fondo di una gola scavata dall'acqua in milioni di anni. Lungo il tracciato si alternano angoli speciali pieni di vitalità vegetale e animale ma anche testimonianze di una frequentazione umana, dalla attività dei **carbonai** e delle **miniere** dell'ottocento fino agli insediamenti di **età nuragica e neolitica**. Risaliremo un ripido pendio con un comodo sentiero attraverso un bosco fino ad affacciarsi dall'alto sul grande anfiteatro granitico in cui si getta la meravigliosa **cascata di Piscina Irgas** che precipita da oltre 40 metri in un profondo laghetto dove si riproducono le trote. La raggiungeremo scendendo fin sul greto del **Rio Oridda** in un ambiente maestoso caratterizzato da bellissimi graniti rosa, strette gole ed estese piattaforme, un angolo nascosto che conserva qualcosa di magico ed accoglie l'energia potente e dolce dell'acqua in modo davvero speciale. Il **grado di difficoltà escursionistica** è "E", mediamente impegnativo, il percorso è abbastanza breve (6 Km tra andata e ritorno, dislivello complessivo mt 350) con un tratto in discreta salita e discesa da affrontare per superare un rilievo.

**Writefulness scrivere luoghi** - Writefulness è un metodo di scrittura manuale, libera, espressiva e non performativa. Si articola in diversi laboratori sperimentali che fondono scrittura creativa e meditazione intesa come profondo **contatto col vero sé**. Consente a chi partecipa di **uscire fuori dai propri schemi** - creativi ed emotivi - dalle strutture, dalla progettazione di sé e del testo. Durante questo laboratorio, i partecipanti saranno invitati a scrivere un brano in qualsiasi forma: flusso di coscienza, breve racconto, poesia, memoir. Ciò che conta è che scrivano quello che il luogo in cui si trovano suggerisce loro, stabilendo così con quel particolare sito un **legame** e un'affezione data dall'esperienza e dalla **presenza**. In questo appuntamento ci concentreremo sulla **suggestione dell'acqua e del suo suono**.

**Equipaggiamento e indicazioni** - Quaderno e penna per le attività. Portare giacca a vento e vestirsi a strati per affrontare le possibili escursioni termiche. Scarpe da trekking, zaino, acqua, pranzo al sacco, una piccola torcia elettrica per ogni evenienza. Utili i bastoncini da trekking. Portare un cambio di calze e pantaloni per l'evenienza di una scivolata in acqua. Per raggiungere l'attacco del sentiero si percorrono 3 Km di strada sterrata quasi tutti in discrete condizioni.

**Quota di partecipazione e appuntamenti** - €35.00 (soci Ass. Maestr'ale €30.00) - Appuntamento a Cagliari h7.30 Parcheggio Mediaworld Sestu, Vecchia SS131, Zona Industriale - Appuntamento in zona h 8.15 Villacidro Snack Bar Hausbrandt, Via Nazionale 369, (ingresso sud del paese) - Termine indicativo escursione h 17.00 - Iscrizioni entro Giovedì 11 Marzo salvo raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

**Informazioni e prenotazioni** - 347.4414627 [info@carlamarcialis.it](mailto:info@carlamarcialis.it) / 333.2099349 [masbongini@gmail.com](mailto:masbongini@gmail.com)

**BENESSERESCRITTURA** - LABORATORI DI SCRITTURA CREATIVA ED ESPRESSIVA  
Carla Marcialis - Writefulness trainer - [www.carlamarcialis.it](http://www.carlamarcialis.it)

**IN-ITINERE** - PERCORSI ED ESPERIENZE NELLA NATURA E NELLA STORIA DELLA SARDEGNA  
Massimo Bongini - Guida Ambientale Escursionistica AIGAE-SA454 - [www.facebook.com/initinerepercorsi](https://www.facebook.com/initinerepercorsi)