



**“Conversazioni con la Dea: creatività, relazione, benessere”  
Laboratori settimanali pomeridiani alla sezione femminile del carcere  
di Bollate fino a giugno 2009**

A partire dall'esperienza condotta nel 2007/2008 dal progetto artistico *“TELARAÑA - Fili sul Mare Oceano”*, e dalle relazioni instaurate con le donne detenute e le donne di Agesol, si presenta un progetto che sarà la prosecuzione ideale delle relazioni e del dialogo che abbiamo iniziato con le detenute - oggi ospitate nell'istituto di Bollate in precedenza a Opera e San Vittore - e dal loro e nostro desiderio di continuare un lavoro insieme.

È nostra intenzione dare continuità e presenza con dei “laboratori” **una volta alla settimana, il mercoledì pomeriggio dalle ore 14 alle 16**, in cui si alterneranno esperte in specifici settori e volontarie donne socie di Agesol, per costruire percorsi creativi a partire dalla condizione femminile personale di ognuna: mediante laboratori artistici, di lettura e scrittura, di visione/discussione di opere d'arte, di tecniche sulla conoscenza del proprio benessere psicofisico, attraverso la consapevolezza del proprio star bene e del proprio corpo.

Si proporrà la lettura di testi di donne: un'analisi comune e volendo la scrittura di considerazioni e suggestioni a partire da quanto discusso insieme. Nei laboratori artistici: oltre alla visione e comprensione di opere di artiste, si illustreranno e si proveranno le tecniche relative a diversi linguaggi visivi ed anche tecniche di origami.

Per il raggiungimento del benessere femminile: si utilizzeranno informazioni teoriche e simulazioni di semplici tecniche corporee. Ad esempio con esercizi per applicare una corretta respirazione si può rinforzare il fisico, si allentano le tensioni, le preoccupazioni, le ansie; si può partire dal respiro per *aggiustare* molte cose e per affrontare meglio le situazioni della vita.

Le donne che realizzano i laboratori sono:

- Antonella Prota Giurleo, artista ed ex insegnante
- Angela Gandolfi, documentarista e archivista
- Silvana Cugnach, naturopata ed esperta di tecniche shiatsu e di rilassamento
- Licia Rita Roselli, direttrice AgeSoL, coordinatrice e responsabile del progetto

Saranno coinvolte in seguito anche donne esperte su tema specifico in singoli incontri, secondo le esigenze e le richieste delle donne detenute.