

ESERCIZI ESTETICI e di riflessione su temi di attualità per vivere il presente

Guarda i tramonti (colorali al volo o annotati i colori)

e cerca figure tra le nuvole (e disegna al volo).

Vai al cinema almeno una volta: consulta il calendario degli eventi gratuiti

in Piazza Maggiore ("Il cinema ritrovato" e "Sotto le stelle del cinema"), magari qualcuno ti

piacerà, probabilmente una sera verrà presentato il WORLD PRESS PHOTO 2023,

da non perdere!!!!

Leggi almeno un fumetto che non conoscevi. Leggi almeno 3 libri! Vedi lista pubblicata\*.

Vai ai Giardini Margherita, cerca un albero che ti ispira e... abbraccialo stretto.

Sempre ai Giardini Margherita, siediti in una panchina lungo il viale principale

(quello che va dalla statua equestre di Vittorio Emanuele II che era in Piazza Maggiore fino alla baracchina dei gelati) e guarda con curiosità, stupore,

emozione le diversità umane della gente che ti passeggia davanti.

Contrasta le diverse forme di indifferentismo, ascolta davvero chi ti parla.

Vai in un altro parco, vicino casa tua; siediti o sdraiati; chiudi gli occhi; smetti

di pensare; poi ascolta tutti i suoni, voci e rumori che senti... fai attenzione

per distinguere ogni rumore : da quelli più forti e vicini a quelli in lontananza,

che puoi avvertire solo dopo un certo tempo di concentrazione.

Vai al Meloncello (inizio del percorso in salita a San Luca) e, nei pressi,

seguendo il percorso pedonale su Google Map, cerca il passaggio verso il PARCO

DEL PELLEGRINO (ma stai in silenzio, perché qualche abitante del luogo non vuole scocciatori...); prosegui fino in cima dove troverai un viale con vista sulla città.

Per chi sarà al mare: toglila sabbia superficiale per scoprire quella umida,

pareggiata e disegna un tuo sogno (poi fotografalo).

Per chi sarà in montagna: corri su un prato ... e vola in un luogo fantastico!

Per chi sarà in una città: tocca la parete esterna di una casa e immagina

un evento del passato a cui possono avere assistito quelle mura.

Chiuditi in camera tua, senza nessun altro;

interrompi tutti i pensieri; respira in modo tranquillo e regolare;

ascolta i rumori che provengono dall'esterno; poi escludili, ignorandoli

e ascolta i tuoi rumori: il tuo respiro, il battito del tuo cuore.

Guardati allo specchio :

...pensa al tuo passato ...togliti i sensi di colpa ...e abbi rispetto per te stesse

Alzati all'alba almeno una volta per vedere il sorgere del sole...

e pensa al tuo futuro. !