



Liberamente ispirato al racconto:  
"Pelle di foca, pelle d'anima"  
tratto dal libro  
"Donne che corrono coi lupi" di  
Clarissa Pinkola Estes"

La pelle di foca di cui si parla nel  
racconto, è la parte più autentica di  
noi ed è detta anche pelle d'anima.  
Attraverso la lettura del brano,  
cerchiamo di individuare il valore  
della nostra pelle di foca e chi siamo  
veramente se torniamo a casa e ci  
ricongiungiamo ad essa.

# IL RITORNO A SE'

Un viaggio verso la nostra  
parte più autentica,  
sepolta dalle esperienze  
della vita.

Laboratorio esperienziale a cura di  
Deborah Russotto  
Per informazioni 338 10 97 747  
[deborah.russotto70@gmail.com](mailto:deborah.russotto70@gmail.com)  
[www.deborahrussotto.com](http://www.deborahrussotto.com)

Tre incontri:

**Primo incontro**

Il significato della nostra "pelle di  
foca, pelle d'anima"

**Secondo incontro**

Individuazione di cosa abbiamo  
lasciato quando abbiamo perso la  
nostra pelle di foca

**Terzo incontro**

Riappropriazione della nostra pelle  
d'anima

