



# 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

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.

