

SPAZIO CURAE

Un tempo e un luogo per
prendersi cura di chi cura

APRILE -
DICEMBRE
2026

FONDAZIONE SASSO CORBARO,
BELLINZONA

PERCORSO ANNUALE PER
FAMILIARI CURANTI
E PROFESSIONISTI DELLA CURA

Spazio Curae nasce da una domanda semplice e radicale: come prendersi cura degli altri senza smarrire sé stessi? Un progetto ideato dalla Fondazione Sasso Corbaro come luogo fisico di incontro e come tempo dedicato alla cura di chi cura. Un percorso pensato per restituire attenzione, ascolto e sostegno a familiari curanti, professionisti della cura e a chi, ogni giorno, vive la responsabilità dell'accompagnamento.

15 aprile
Scrittura
autobiografica

6 maggio
Yoga e poesia

3 giugno
Mindfulness

8 luglio
Natura e compassione

5 agosto
Cammino consapevole

9 settembre
Pratiche somatiche

7 ottobre
Auto-compassione

11 novembre
Arte e musica

9 dicembre
Cinema e narrazione

Spazio Curae è un percorso annuale orientato alla cura di sé, non come gesto individuale o riparativo, ma come pratica necessaria, etica e condivisa. Un tempo di ascolto e un luogo raccolto, pensato per accogliere un piccolo gruppo eterogeneo, dove il tempo lento e la continuità degli incontri permettono la costruzione di fiducia, ascolto e legami autentici. In questo contesto, esperienze diverse si incontrano, si riconoscono e generano apprendimento reciproco.

Il percorso intreccia momenti di riflessione, condivisione e pratiche corporee e creative: meditazione, scrittura, movimento, arte, narrazione. Ogni incontro è accompagnato dai facilitatori della Fondazione Sasso Corbaro e/o arricchito dalla presenza di una persona ospite, capace di portare uno sguardo altro – artistico, terapeutico, sportivo, narrativo.

Più che un singolo evento, Spazio Curae è un gesto di presenza nel tempo: un invito a sostare, a rallentare, a riconoscere la propria vulnerabilità come risorsa. Un modo concreto per rendere la Fondazione non solo un luogo di pensiero, ma anche uno spazio di Cura vissuta.

Luogo
Sede Fondazione
Sasso Corbaro,
Bellinzona

Orario
18.00–20.00
Posti limitati

Costo programma
completo
CHF 200
Costo singolo
incontro
CHF 30

Fondazione
Sasso Corbaro
Via Lugano 4a,
6500 Bellinzona
fondazione
@sasso-corbaro.ch

Istituto associato a



Università
della
Svizzera
italiana