

Ilaria Maria d'Urbano



poet - actress - writer -
professional counselor
yoga&meditation teacher

Sono poeta, attrice, scrittrice, professional counselor ad orientamento gestaltico (Centro Scuole Counseling e Psicoterapia, Firenze), insegnante di meditazione profonda e yoga, laureata con lode in Scienze Motorie e Sportive (IUSM, Roma); ho un passato da velocista nella Nazionale di atletica leggera.

Lavoro con bambini (a partire dai 4 anni), adolescenti e adulti, in una modalità altamente creativa capace di accrescere la consapevolezza

- delle proprie emozioni
- del proprio corpo
- del proprio talento
- delle proprie dinamiche comportamentali

I miei strumenti: scrittura creativa, recitazione, meditazione, yoga, counseling, sogno

Le parole chiave del mio lavoro (in ordine sparso) sono:

creatività - unicità - bellezza - crescita - talento - poesia - ascolto - meraviglia - vitalità - parola - corpo - cura - attenzione - fantasia - gioia - rispetto - diversità - emozioni - curiosità - arte - libertà - disciplina - accoglienza - coraggio - spiritualità - gentilezza

Qualcosa su di me

Mi occupo di formazione (individuale, aziendale, sportiva) attraverso incontri one-to-one, speech, team building, laboratori di scrittura creativa, acting-counseling, public speaking.

L'arte è la mia forma di comunicazione.

Quest'anno con grande gioia ho ricevuto il Premio Andrea Camilleri Poesia 2025.

Ho pubblicato le raccolte poetiche "Mani di prugna" (Nino Aragno Editore, 2025), "Mirra" (peQuod, collana Rive, 2023), "Frantoio" (Firenze Libri, 2021) e il romanzo "Alma, il dolore agile" (con prefazione di Pupi Avati, 2020): "Alma", di cui ho curato soggetto e sceneggiatura, ne è la trasposizione cinematografica.

Il cortometraggio - selezionato all'Iciff di Toronto e al Visioni Italiane film festival della Cineteca di Bologna - ha ottenuto importanti riconoscimenti.

Dalla raccolta "Mani di prugna" sono nati i progetti multidisciplinari "E poi...? Dialogo tra Amore e Morte" - theatre experience - e "Cuori sepolti", laboratorio di meditazione e scrittura. Dalla raccolta "Mirra" è scaturita la performance "Parola - tra musica e poesia" in collaborazione con il cantautore Giovanni Caccamo (prefatore dell'opera), che esplora e restituisce la sacralità della parola.