



Radici e Respiro - Attività per gruppi

Laboratorio di mindfulness ed educazione alla consapevolezza psicosomatica

Cos'è: un ciclo di 16 incontri di mindfulness psicosomatica come principale pratica di consapevolezza di sé unita a pratiche di benessere psicofisico e intelligenza emotiva per gruppi.

Aree educative: autoconsapevolezza, attività motoria, percezioni sensoriali, alfabetizzazione emozionale, benessere psicofisico, rilassamento.

Come funziona: il progetto trae ispirazione dal protocollo Gaia di mindfulness psicosomatica integrato da attività di Awareness through the body ed è formato da 16 o più incontri settimanali organizzati in 5 moduli tematici teorici e pratici:

1. consapevolezza di Sé,
2. consapevolezza corporea,
3. consapevolezza emotiva e dei problemi relazionali,
4. consapevolezza del nostro impatto sociale e globale,
5. apertura alla crescita e al cambiamento.

Ogni incontro è un'unità funzionale, con un suo tema, un suo schema di svolgimento e una sua finalità conoscitiva e pratica. L'attività può essere adattata al differenti situazioni e necessità.

Per chi è: per gruppi di età mista, ma omogenea, dagli 8 ai 16 anni

Con chi: il laboratorio è condotto da un educatore esperienziale formatosi sulla conduzione del Progetto Gaia

Dove: in ambienti del centro richiedente, privi di ostacoli, ben areati e con buona illuminazione naturale.

Per informazioni e costi: experienceandlearning@gmail.com

www.experienceandlearning.com