

Dettaglio
LABORATORI DIDATTICI
PER LE SCUOLE
in CORTE DELLE MADRI Bereguardo (PV)



Anno Scolastico 2023/2024

LABORATORI organizzati per gli studenti delle **Scuole Primarie (Elementari)** e delle **Scuole Secondarie di primo grado (Medie)** di Bereguardo e paesi limitrofi.

I Laboratori proposti qui di seguito saranno tenuti
c/o la **Fondazione Corte delle Madri**, Via Partigiani 52 - 27021 Bereguardo (PV)

Date e orari da concordare su prenotazione

PER INFO, COSTI E PRENOTAZIONI contattare Sara al numero: 389-7981286 oppure scrivere all'indirizzo email: sara.cortedellemadri@gmail.com

LABORATORIO I 5 SENSI DELL'UMANO + 1

Consapevolezza della dimensione corporea ed intuitiva



Quanto siamo connessi al nostro corpo e ai segnali che ci invia? Quanto sappiamo sentire veramente il corpo grazie ai suoi meravigliosi sensi, quanto lo conosciamo e rispettiamo?

In questo laboratorio esploreremo la capacità di ascoltare profondamente e tradurre gli stimoli che il nostro sistema corpo-mente riceve dall'ambiente, entrando in contatto con il cosiddetto "6° senso": l'intuito. Questo misterioso senso è il grande alleato che ci aiuta a percepire immediatamente se qualcosa ci fa bene oppure no, è il prezioso senso che fa la differenza e che ci guida oltre la mente razionale per "vedere ad occhi chiusi".

Perché se *l'intuito* è la voce della nostra anima, *l'istinto* è la voce del nostro corpo che ci parla.

LABORATORIO MEDITAZIONE PER I PIÙ PICCOLI



..ma con **GRANDI** benefici!

"Se ad ogni bambino fosse insegnato a meditare, elimineremmo la violenza dal mondo nel giro di una generazione" (Dalai Lama)

In un ambiente rilassante e protetto, i bambini impareranno a coltivare il proprio spazio interiore, fonte di pace ed equilibrio, di silenzio, quiete e auto-coscienza.

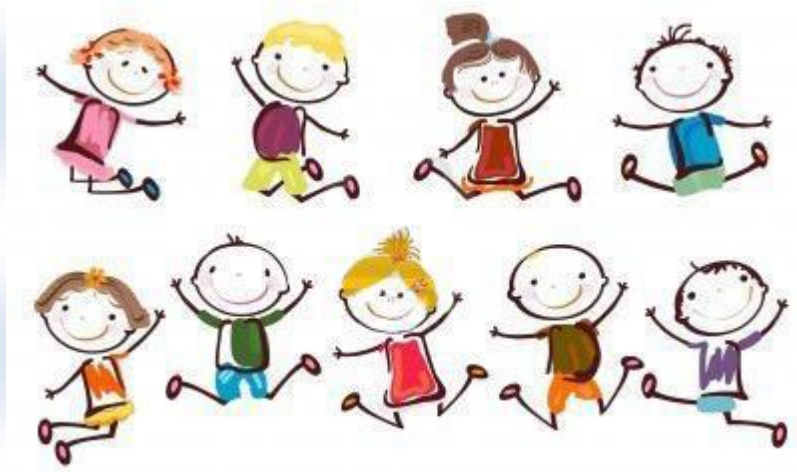
I benefici della Meditazione sono innumerevoli, eccone alcuni: sviluppa l'autostima, la fiducia, l'empatia, scioglie ansia e stress, migliora la respirazione e calma il corpo-mente, aiuta a lasciare andare paure e brutti pensieri, favorisce l'accettazione di sé e degli altri, agevola la capacità di gestire emozioni e comportamenti.

La Meditazione è una pratica adatta a tutte le età, tuttavia i bambini sono potenzialmente più portati all'innata *presenza* in quanto sanno ancora vivere nel prezioso momento presente, basta osservarli mentre sono concentrati in un gioco o attività di loro interesse: in quel momento per loro non esiste futuro né passato, solo il presente!

Questa presenza a sé è lo scopo fondamentale di ogni Meditazione, per giungere alla consapevolezza che il Tempo è Arte.

LABORATORIO **TEATRO CREATIVO**

LIBERTA' CREATIVO-ESPRESSIVA in azione



Attraverso tecniche teatrali ed espressive creative, i bambini avranno la possibilità di sperimentare attivamente quel luogo speciale dedicato alla Fantasia ed alla Immaginazione, dove esplorare i molteplici aspetti di sé e dell'altro utili a conoscere e sviluppare potenzialità, talenti e capacità comunicative personali.

In un contesto giocoso e non-giudicante, verranno creati personaggi e storie da mettere in scena insieme grazie al *gioco creAtTivo* condiviso di espressione libera e sperimentale.

LABORATORIO INTELLIGENZA EMOTIVA E FIABE

Il linguaggio narrativo condiviso maestro di emozioni



Emozioni, mente e corpo sono parti intimamente interconnesse che si influenzano vicendevolmente. La naturale modalità di espressione della mente razionale è la parola, quella delle emozioni è invece di natura non verbale: mettendole insieme attraverso la *lettura attiva* di un testo narrativo (fiaba, racconto), si può insegnare ai piccoli l'intelligenza emotiva in modo creativo e divertente. L'intelligenza emotiva è la capacità di sentire ed esprimere adeguatamente il proprio mondo interiore, di tradurre le proprie (ed altrui) emozioni in modo chiaro e corretto, di saperle gestire e attuare in comportamenti e condotte sociali funzionali.

Se pensiamo che assumendo intenzionalmente un'espressione facciale possiamo modificare sia la fisiologia che l'emozione ad essa collegata, allora significa che imparando a conoscere in modo appropriato il nostro corpo, possiamo padroneggiare le nostre emozioni e viceversa.

***Docente: Cristina Rovetta Counselor Trainer
Professionista della comunicazione e della relazione di aiuto***

Professionista disciplinato ai sensi della Legge n.4/2013

www.cristinarovetta.com