

Io Respiro e Tu?

Scuola Secondaria

DESCRIZIONE

Questo laboratorio si concentra sull'arte del respiro e della consapevolezza corporea attraverso un approccio ludico e coinvolgente. Durante questa esperienza, i partecipanti saranno invitati a esplorare il respiro naturale e coordinarlo con il movimento, aprendo porte alla scoperta di potenzialità trasformative nel loro mondo interiore. L'obiettivo principale è liberare le tensioni corporee attraverso un approccio non competitivo e divertente, consentendo ai ragazzi di prendere consapevolezza di eventuali schemi posturali e comportamentali.

PROGRAMMA

Mezza giornata:

La pratica si baserà su giochi corporei, l'uso di brani musicali o suoni e ritmi dal vivo, stretching dinamico e posture progettate per mettere i partecipanti in ascolto delle sensazioni corporee.

DETTAGLI

- **Mete:** Parco Regionale del Conero, Parco Regionale della Gola della Rossa e di Frasassi, Parco Nazionale dei Monti Sibillini, o qualsiasi altra area urbana o verde su richiesta della scuola.
- **Guida:** Natura in Movimento
- **Cosa portare:** Assicurati di indossare scarpe sportive e abbigliamento comodo a strati (maglietta intima, maglietta o felpa, pile o maglione, giacca impermeabile con cappuccio o Kway). Non dimenticare l'ombrellino e un cappello.
- **Temi:** Importanza del respiro e della consapevolezza corporea, stretching dinamico, gestione dello stress e delle tensioni quotidiane.
- **Attività:** Migliorare la percezione di sé stessi, dei propri obiettivi e dei bisogni reali, promuovendo l'uso di strumenti utili nella vita quotidiana e scolastica. Preparare i ragazzi a gestire autonomamente e prevenire situazioni di disagio, stress o tensioni che potrebbero influenzare la loro vita quotidiana. Questo comprende la distensione mentale, l'abilità nel rilassamento e l'incremento delle prestazioni nelle sfere scolastiche, sportive e relazionali.
- **Trasporti:** Necessario Pullman al seguito
- **Periodo consigliato:** Tutto l'anno

QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE - TRASPORTO ESCLUSO ESCURSIONE GUIDATA MEZZA GIORNATA: 6,00 euro

La quota comprende: Materiali ed attrezzature, 1 operatore per ogni classe di minimo 15 alunni massimo 30, gratuità per i docenti accompagnatori, IVA.