



La **mindfulness**, o consapevolezza, è quella naturale capacità umana che ci permette di essere presenti e attenti nel nostro quotidiano, momento per momento, in modo intenzionale e non giudicante, e rappresenta una risorsa irrinunciabile per la vita di ogni persona. A livello educativo, la mindfulness è sempre più considerata uno strumento essenziale per lo **sviluppo dell'attenzione**, della **concentrazione**, della **coscienza del proprio corpo** e delle **emozioni**, della **relazione con gli altri bambini e con gli adulti**.

La consapevolezza è un valido aiuto che permette ai bambini di ritrovare uno spazio che li aiuti ad esplorare se stessi, a scoprire un maggior senso di sicurezza e benessere in un ambiente diverso dal solito, che si presenta troppo spesso competitivo e prestazionale.

**Vieni alla
presentazione
gratuita!**

**SABATO
11 Gennaio 2020
ore 10-13:00**

Per maggiori info visita il nostro sito

Un laboratorio che aiuta i bambini a conoscere le proprie emozioni e gestire lo stress in un clima creativo e divertente

BENEFICI

La pratica di Mindfulness porta a diversi benefici, favorendo:

- Lo sviluppo delle abilità cognitive (attenzione, memoria, problem-solving, creatività);
- Il rilassamento, calma, benessere;
- Le abilità di auto-controllo e di auto-riflessività nella gestione degli impulsi e dei comportamenti, riducendo l'aggressività;
- La capacità di affrontare meglio le situazioni difficili;
- La consapevolezza delle emozioni e lo sviluppo delle abilità di auto-regolazione;
- L'empatia, le abilità sociali, la gentilezza;
- La possibilità di contribuire alla prevenzione di disturbi d'ansia, di attenzione e della condotta.

COME FUNZIONA

In gruppo, verranno proposte pratiche di mindfulness, esercizi di Yoga e attività ludico-espressive appositamente ideate per favorire la consapevolezza del proprio mondo interiore e di quello esteriore. Durante gli incontri si alterneranno:

- Esercizi per lo sviluppo della consapevolezza del respiro, dei sensi, dei pensieri, delle emozioni;
- Attività per la promozione della gentilezza, della pazienza e della gratitudine verso se stessi e verso gli altri, secondo uno spirito di accettazione e condivisione;
- Giochi di improvvisazione e di fantasia;
- Giochi di ruolo abbinati a momenti espressivi attraverso la recitazione e la mimica.

IL PROGRAMMA

Il programma prevede 8 incontri della durata di 1 ora ciascuno. Gli incontri si svolgono una volta a settimana nel tardo pomeriggio (in genere tra le 17:30 e le 18:30). Il percorso è specificamente rivolto a gruppi di bambini tra gli 8 e gli 11 anni. È previsto un colloquio preliminare, conoscitivo e gratuito, con i genitori e il bambino. Il costo totale del percorso (8 incontri) è di euro 150 e comprende tutti i materiali che verranno utilizzati dai bambini. La conduttrice del programma è la dott.ssa Gloria Pansolli, Psicologa e Psicoterapeuta, Insegnante riconosciuta di protocolli clinici basati sulla Mindfulness. Contattaci per maggiori informazioni.