

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:

Durante questa gita, gli studenti faranno esperienze conoscitive dello yoga come strumento per scoprire le emozioni e le forme di espressione nel proprio corpo, affrontando tensioni e resistenze. Inoltre, i giochi di gruppo inclusi nella pratica li aiuteranno a sviluppare fiducia nei confronti del proprio corpo e degli altri.

DETTAGLI

- **Meta:** 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:** Scarpe sportive; abbigliamento comodo a strati (maglietta intima + maglietta o felpa + pile o maglione + giacca impermeabile con cappuccio o Kway)
- **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

ATTIVITÀ MEZZA GIORNATA: 6,00 euro

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