



IO RESPIRO

Attimi di consapevolezza attraverso attività sensoriali, creative e di rilassamento con Sara

**7 incontri di Mindfulness
per bambini dai 3 ai 9 anni**

**ogni lunedì a partire dal 22 gennaio
dalle 16:45 alle 17:45**

presso

**Aula Sociale & Digitale
Via Cardinal G. Gusmini 9 - Vertova**

PREMESSA

La nostra società ci impone ritmi sempre più frenetici, pretende delle prestazioni sempre migliori, richiede una costante rincorsa ai beni materiali. La nostra esistenza è caratterizzata dalla velocità e dalla frenesia, che scandiscono le nostre giornate e ci impediscono di assaporare gli attimi che rendono la nostra vita, unica e irripetibile.



Meglio quindi arricchire le nostre abitudini con buoni propositi, per acquisire pratiche in grado di valorizzare la lentezza, la natura, la poesia, la musica, l'arte, sempre accompagnate dalla creatività e dal sorriso.

Immersi in una società con queste caratteristiche, non solo gli adulti, ma anche i bambini ne risentono, perché inconsciamente assorbono l'ansia e le abitudini nocive degli adulti che li circondano; possono diventare inquieti, affaticati, stressati e facilmente distratti.



- Lo stress influisce negativamente sia sulla capacità di immagazzinare e di elaborare informazioni, sia sulle prestazioni.
- I bambini che trascorrono tante ore davanti ad uno schermo (televisione, videogames.....) sono sottoposti ad una stimolazione sensoriale sempre varia e rapida, che ostacola poi la concentrazione nell'esecuzione dei compiti scolastici. Il cervello infantile viene educato alla disattenzione e all'impulsività.
- L'interazione con uno schermo propone esperienze virtuali che non possono essere equiparate a quelle reali, poiché non stimolano i sensi allo stesso modo; non si concretizza la connessione sensoriale, quindi è più difficile riuscire a mantenere l'attenzione su qualcosa.

Ecco che ci viene in aiuto la **mindfulness**, un approccio alla vita che

- consiste nel prestare attenzione a ciò che accade fuori e dentro di noi **QUI e ORA**, senza pensare al passato o al futuro
- ha effetti positivi sia sul benessere psicofisico, sia su quello emotivo
- consente di guardare con consapevolezza alla propria vita interiore (sensazioni, emozioni, pensieri), in maniera **non giudicante**.

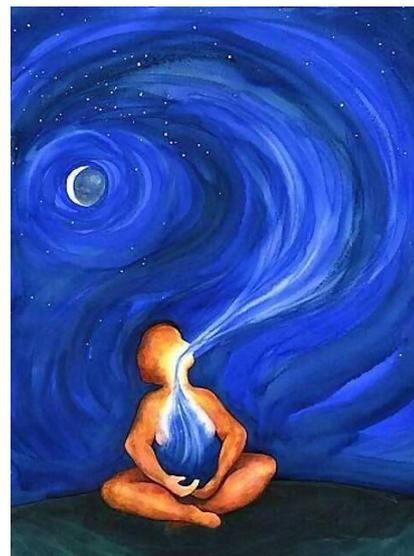


IO RESPIRO

Percorso di 7 incontri di mindfulness, che hanno lo scopo di iniziare ad avvicinare i bambini a questo stile di vita, attraverso la stimolazione della curiosità e dei sensi. Alla fine di ogni incontro saranno assegnati semplici esercizi quotidiani di consapevolezza, che i bambini potranno fare a casa insieme a mamma e/o papà. Coltivando la mindfulness come abitudine, potranno utilizzarla anche da grandi, nelle situazioni di malessere o difficoltà che potrebbero incontrare nella vita! Il primo passo è la respirazione!

Obiettivi principali del percorso

1. Sperimentare l'ascolto ed il controllo del respiro
2. Focalizzare meglio l'attenzione su determinati stimoli per migliorare la capacità di concentrazione.
3. Acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo, in particolare dei propri sensi



Per partecipare è necessaria la prenotazione al **3334851566**

Io sono Sara
insegnante di sc. dell'infanzia
e facilitatrice di mindfulness per bambini

N° incontri: 7 incontri (max 12/13 bambini)

Quando: ogni lunedì, dalle 16.45 alle 17.45 a partire dal 22 gennaio 2024.

Dove: presso l'aula sociale e digitale di Vertova, in via Cardinal Gusmini 9

Occorrente: un telo mare o un tappetino e calze antiscivolo

Costo: €70

Il percorso sarà preceduto da un incontro di presentazione, nel quale spiegherò a bimbi e genitori la modalità di svolgimento delle sedute. In quell'occasione si dovrà effettuare il versamento della quota d'iscrizione (Verrà rilasciata una ricevuta non fiscale, valida come quietanza di pagamento)

N.B. L'iscrizione non comprende alcun tipo di assicurazione (l'aula è comunque sicura e priva di pericoli)