

ALLEGATO B -**SCHEMA PROPOSTA DIDATTICA****PIANO DELLE ATTIVITA' PER IL P.O.F. 2025-26****(compilare al PC la scheda per ogni proposta presentata IN VERSIONE **ODT E PDF**)****SCADENZA GIOVEDI' 24 APRILE 2025**

DENOMINAZIONE ASSOCIAZIONE/ENTE – DESCRIZIONE (massimo 3 righe - Garamond 12)
AYE APS

TITOLO DELLA PROPOSTA DIDATTICA:

PS: Meditazione a Scuola

AREA DI INTERVENTO in cui si colloca la proposta (**indicare solo 1 - quella prevalente**)

- ☐ (AMB): AMBIENTE e CONSUMO CONSAPEVOLE
- ☐ (CITT): CITTADINANZA GLOBALE – PACE – DIRITTI e SOLIDARIETA'
- ☐ (CULT): ARTE – CULTURA e TURISMO
- ☐ (MUS): EDUCAZIONE MUSICALE
- ☒ x (PS): PROMOZIONE DELLA SALUTE
- ☐ (SP): EDUCAZIONE MOTORIA e SPORT
- ☐ (COM): EDUCAZIONE ALLA COMUNICAZIONE
- ☐ (FA): FORMAZIONE DEGLI ADULTI (insegnanti ed educatori)

BREVE DESCRIZIONE DELLA PROPOSTA: (massimo 20 righe - Garamond 12)

Gli strumenti educativi che consentono all'individuo di esprimersi pienamente sono numerosi e, in alcuni casi, strutturati in modo estremamente efficace e mirato. Tuttavia, ogni percorso educativo, evolutivo o trasformativo richiede la presenza consapevole di chi lo intraprende: una presenza intesa come capacità di riconoscere l'unicità del momento e di scegliere con lucidità e serenità le proprie azioni.

È proprio questo ciò che la meditazione rende possibile: raggiungere la chiarezza necessaria, mettere a tacere il rumore dei pensieri e riconoscere le emozioni, rimanendo fedeli a se stessi. In tal modo, si favorisce una crescita autentica e armoniosa.

Quando si raggiunge questo stato di calma e chiarezza interiore, si amplia anche la visione delle possibilità a disposizione e la capacità di dare loro la necessaria attenzione.

OBIETTIVI: (massimo 10 righe - Garamond 12)

Numerosi studi dimostrano come la meditazione migliori le performance scolastiche e supporti anche gli studenti con difficoltà di apprendimento e attenzione, come nel caso dell'ADHD. Allo stesso tempo, insegnare è considerato uno dei mestieri più stressanti, tanto da poter condurre al burnout psicologico. L'utilizzo di tecniche meditative, quindi, rappresenta un valido strumento per ridurre significativamente questo rischio.

ATTIVITA' PROPOSTE: (massimo 10 righe - Garamond 12)

Le meditazioni proposte sono semplici e ripetibili, sia da soli che in gruppo. Sono state ideate specificatamente per la società contemporanea, caratterizzata da stress e pressioni diverse. Le tecniche prevedono il coinvolgimento del corpo, con movimenti dolci e spontanei, l'utilizzo del respiro o della voce, per portare a uno spazio di silenzio e calma.

Durante gli incontri si dedica un'ora alla pratica meditativa e un'ora all'integrazione, sia attraverso la condivisione che l'osservazione priva di giudizio.

Possono essere previsti incontri dedicati esclusivamente al personale docente e scolastico.

ELEMENTI INNOVATIVI ed ORIGINALI della PROPOSTA: (massimo 10 righe - Garamond 12)

La meditazione non è uno sforzo, di alcun tipo. Anzi, essa può accadere proprio mentre stai facendo qualcos'altro — correndo, danzando... — perché è semplicemente uno stato di non-mente, di disidentificazione e mera osservazione.

Questo stato si manifesta quando ti concedi l'opportunità di riscoprire la tua naturale attitudine alla meditazione e, con costanza e spontaneità, ritorni in contatto con te stesso.

Per arrivare a questo stato di presenza, è utile praticare con regolarità alcune tecniche, che col tempo possono essere superate, lasciando spazio a una meditazione che avviene in modo continuo e spontaneo.

La meditazione non ha nulla a che fare con la terapia o con l'indottrinamento, è un processo di conoscenza che permette di individuare e sublimare malesseri fisici e psicoemotivi.

RIVOLTA A: (è possibile contrassegnare più caselle. Se non si rivolge a tutte le classi indicare quelle a cui la proposta si rivolge)

- ☐ SCUOLE DELL'INFANZIA _____
- ☒ SCUOLE PRIMARIE – CLASSI ___tutte_____
- ☒ SCUOLE SECONDARIE di 1° grado – CLASSI___tutte_____
- ☒ SCUOLE SECONDARIE di 2° grado – CLASSI_____tutte____
- ☒ ADULTI: n° ___da 10 a 30_____

NUMERO INDICATIVO degli INCONTRI PREVISTI e DURATA del SINGOLO INCONTRO:

n° 4 incontri da n° 2 ore ciascuno

ORE DI DURATA COMPLESSIVA degli INCONTRI: n° 8 ore a classe

PERIODO DI SVOLGIMENTO:

da ottobre a maggio un incontro a settimana per 4 settimane consecutive

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE:

- ☒ LABORATORIO
- ☒ x IN CLASSE - PALESTRA
- ☒ VIDEOLEZIONI
- ☒ USCITA SUL TERRITORIO
- ☒ x ALL'APERTO
- ☒ VISITA

NUMERO COMPLESSIVO di CLASSI O ADULTI CHE SI INTENDONO COINVOLGERE:

n°30 persone a incontro

☐ ATTIVITA' GRATUITA

☒ X CON CONTRIBUTO PER SINGOLO UTENTE € 40(+IVA) riferito al complessivo degli incontri proposti

REFERENTE DELL'ATTIVITA' per contatti e informazioni (da inserire nell'opuscolo)

NOME e COGNOME Cristina Tovo

MAIL: komala@cristinakomala.com

TELEFONO: 338/1195077

ALTRE EVENTUALI INDICAZIONI o INFORMAZIONI UTILI

(massimo 4 righe Garamond 12)

(mettere spunta in tutte e due le caselle)

Privacy

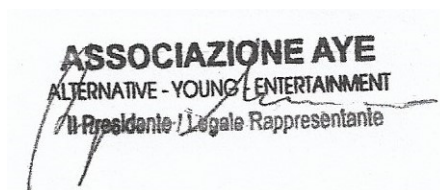
x Autorizzo il trattamento dei dati personali inseriti nel presente modulo in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali.

x letta l'informativa della privacy ai links:

<https://www.comune.rivoli.to.it/privacy/>

<https://www.comune.rivoli.to.it/privacy-policy/>

Data e Firma del Presidente/Legale Rappresentante
timbro Associazione/Ente Proponente



La dichiarazione deve essere obbligatoriamente corredata da fotocopia perfettamente leggibile e in corso di validità del documento di identità del sottoscrittore, ai sensi dell'art. 38 del D.P.R. 445/2000.