

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

CONSULTA delle DONNE – COMUNE di RIVOLI

TITOLO DELLA PROPOSTA DIDATTICA

Emozioni in armonia

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

- (AMB): AMBIENTE e CONSUMO CONSAPEVOLE
- x (CITT): CITTADINANZA GLOBALE – PACE – DIRITTI e SOLIDARIETA'
- (CULT): ARTE – CULTURA e TURISMO
- (MUS): EDUCAZIONE MUSICALE
- (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)

In un mondo in rapido movimento, i bambini sono costantemente bombardati da stimoli esterni. Questo approccio offre loro strumenti preziosi per fermarsi, osservare e comprendere il proprio mondo interiore.

La Mindfulness, attraverso semplici e divertenti giochi meditativi aiuta i bambini a sviluppare la capacità di riconoscere le proprie emozioni nel momento presente, senza giudizio. Questo primo passo è fondamentale per imparare a gestirle in modo costruttivo.

I Mandala, con la loro struttura circolare e la libertà di espressione attraverso colori e forme, diventano un potente strumento per canalizzare le emozioni. La creazione di un mandala offre uno spazio sicuro per esplorare sentimenti complessi, promuovendo la calma e la concentrazione.

Infine, l'ascolto dei suoni ancestrali, come quelli di campane tibetane, tamburi sciamanici, bastoni della pioggia e tamburi del mare, può indurre a sentire e riconoscere le proprie emozioni attraverso il corpo. Questi suoni vibranti hanno la capacità di risuonare con le nostre emozioni più profonde, facilitando la loro accettazione.

Attraverso queste pratiche, possiamo offrire ai bambini strumenti emotivi per navigare le sfide quotidiane con maggiore consapevolezza.

OBIETTIVI: (massimo 10 righe - Garamond 12)

Riconoscere, esprimere e gestire le emozioni , promuovere il rispetto reciproco e l'inclusione, prevenire comportamenti non idonei attraverso l'educazione all'empatia, sviluppare concentrazione e la calma interiore, esprimere le emozioni attraverso il colore e la forma, stimolare la creatività, sviluppare la consapevolezza e l'attenzione nel presente.

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

Giochi di mindfulness, laboratorio di mandala e viaggio sonoro.

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

Migliorare la consapevolezza di sé e l'attenzione al momento presente attraverso divertenti giochi di mindfulness, imparare a riconoscere le proprie emozioni, a sentirle nel corpo con l'ascolto dei suoni ancestrali e renderle visibili attraverso l'esperienza della creazione di un mandala.

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

- SCUOLE DELL'INFANZIA _____
- SCUOLE PRIMARIE CLASSI DALLA 1^ ALLA 5^
- SCUOLE SECONDARIE di 1° grado – CLASSI _____
- SCUOLE SECONDARIE di 2° grado – CLASSI _____
- ADULTI: n° _____

NUMERO INDICATIVO degli INCONTRI PREVISTI e DURATA del SINGOLO INCONTRO:
n° 4 incontri con le classi ed n°1 incontro con le maestre propedeutico alle attività se richiesto

ORE DI DURATA COMPLESSIVA degli INCONTRI:

n° 8 ore a classe

PERIODO DI SVOLGIMENTO:

da Gennaio a Maggio

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE:

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

NUMERO COMPLESSIVO di CLASSI O ADULTI CHE SI INTENDONO COINVOLGERE:
n° 5 classi per plesso

ATTIVITA' GRATUITA

CON CONTRIBUTO PER SINGOLO UTENTE € 15 riferito al complessivo degli incontri proposti

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

NOME e COGNOME Anna Rosa Cavaliere

MAIL: crisalide1111@gmail.com

TELEFONO: 3474103427

ALTRE EVENTUALI INDICAZIONI o INFORMAZIONI UTILI

(massimo 4 righe Garamond 12)
(mettere spunta in tutte e due le caselle)

Privacy

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.

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

22/04/2025 

APS CRISALIDE

Via Nuova Collegiata, 3

10098 Rivoli (To)

C.F. 95648580017

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.