

ALLEGATO B -

SCHEDA 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)

ASSOCIAZIONE FONDAZIONE PER L'ECOSPIRITUALITA' ODV
ONG IN STATO CONSULTATIVO CON L'ONU

TITOLO DELLA PROPOSTA DIDATTICA:

CORSO DI BASE DI MEDITAZIONE DINAMICA (KEMO'-VAD)

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
- (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)

Vivere in armonia con sé stessi e con quanto ci circonda, esseri umani, animali, ambiente naturale, è fondamentale per costruire un mondo migliore. Non possiamo pensare di cambiare il mondo e di salvarlo dalla distruzione se non cambiamo noi stessi e il nostro modo di interagire con il mondo stesso. Certo, sono importantissime le azioni concrete volte al miglioramento delle condizioni umane, animali e ambientali, ma solo persone capaci di pensare con una mente diversa possono fare la differenza, persone che sappiano essere antispeciste e non antropocentriche. E per questo ci vuole una solida esperienza interiore fatta di equilibrio intimo che si trasmette all'esterno. Questa è l'esperienza dell'Ecospiritualità, un termine coniato da Giancarlo Barbadoro insieme ai capi tribali di molte nazioni native, che esprime la filosofia dei Popoli naturali nata dal contatto con Madre Terra. L'Ecospiritualità è la filosofia della Natura, un'esperienza di armonia interiore che si estende a tutto ciò che ci circonda, nel rispetto dell'ambiente e di tutte le forme di vita. Una Natura intesa non solo come la manifestazione dell'universo che ci circonda, ma anche e soprattutto come il tramite con un grande mistero. La Meditazione dinamica della Kemò-vad concretizza il principio dell'Ecospiritualità insegnando la via del silenzio interiore, una condizione intima di pace che produce lucidità ed empatia. Si basa sul gesto consapevole e riassume in sé gli elementi della meditazione, della ginnastica olistica e della danza sacra dei Popoli naturali. È una via di mezzo tra l'arte ginnica e un'arte marziale dolce, dove l'avversario non è inteso come un altro individuo, ma come la possibilità di interazione con l'esistenza. Giancarlo Barbadoro e Rosalba Nattero hanno appreso la Kemò-vad in Bretagna dai druidi di Brocéliande e si sono impegnati a divulgarla come formidabile strumento di benessere, di cambiamento e di pace. A questo scopo hanno fondato la Scuola di Kemò-vad "Sole Nero".

OBIETTIVI: (massimo 10 righe - Garamond 12)

Quante volte ci troviamo sopraffatti dai pensieri, dalle emozioni, dai ricordi? Quante volte non ci sentiamo liberi di esprimerci come vorremmo, prigionieri di schemi comportamentali che ci vanno stretti? Quante volte non sappiamo bene cosa fare della nostra vita e vorremmo darle un senso? Quante volte sentiamo la voglia di cambiare il mondo? Per tutto questo ci vogliono lucidità e armonia interiore, ci vuole un solido punto di riferimento interiore per navigare nella vita.

L'obiettivo principale del corso è fornire uno strumento concreto per superare situazioni di disagio intimo, di difficoltà nei rapporti, di stress, realizzando una condizione personale di equilibrio e di distacco dai problemi che porta ad una maggiore lucidità nel gestire le situazioni e la propria vita in generale. Una condizione che può permettere di aprirsi armonicamente al mondo. Una condizione che i druidi della Bretagna definiscono Bien-être, benessere del corpo, della mente e dello spirito.

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

CORSO DI BASE DI MEDITAZIONE DINAMICA (KEMO'-VAD) IN 4 LEZIONI TEORICO-PRATICHE

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

La Meditazione dinamica della Kemò-vad si avvale di una tecnica molto semplice che permette di raggiungere un benessere psico-fisico e un'armonia dell'anima in tempi molto rapidi e di mantenere questa armonia anche dopo l'esecuzione della meditazione dinamica per estenderla a tutta la propria vita. La Kemò-vad è un'esperienza alla portata di tutti, che consente di realizzare un equilibrio psicofisico, vivere una condizione di benessere e superare eventuali situazioni di disagio interiore.

È una tecnica che, una volta appresa, può essere gestita in proprio, senza dover dipendere da alcun intermediario. Favorisce il cambiamento dal di dentro, senza imporre schemi di comportamento ma creando la libertà interiore dell'individuo. Aiuta a realizzare rapporti armonici con le altre persone, gli animali e l'ambiente e a sviluppare il rispetto per sé stessi e per quanto ci circonda.

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 _____
- SCUOLE SECONDARIE di 1° grado – CLASSI _____
- SCUOLE SECONDARIE di 2° grado – CLASSI _____
- ADULTI: n° _____ **10** _____

NUMERO INDICATIVO degli INCONTRI PREVISTI e DURATA del SINGOLO INCONTRO:

n° _____ **4** _____ incontri da n° _____ **1** _____ ore ciascuno

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

PERIODO DI SVOLGIMENTO:

dal _____ **17/11/25** _____ al _____ **13/12/25** _____

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE:

- LABORATORIO
- IN CLASSE - PALESTRA

- VIDEOLEZIONI
- USCITA SUL TERRITORIO
ALL'APERTO
VISITA

NUMERO COMPLESSIVO di CLASSI O ADULTI CHE SI INTENDONO COINVOLGERE:
n° 10 adulti

ATTIVITA' GRATUITA

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

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

NOME e COGNOME: **Elio Bellangero**

MAIL: **elio@bellangero.it**

TELEFONO: **335 5339623**

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

Data 14 Aprile 2025

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.