

# LABORATORIO CORPOREO

Docente: Sig.a Patricia Femia

## “DOLCE RISVEGLIO”

Questo laboratorio, vuole essere un'occasione per sperimentare ed accrescere la consapevolezza del proprio corpo e della voce come strumenti per ascoltarsi ed ascoltare, incontrare gli altri. Tra le varie proposte ci saranno alcuni semplici esercizi utili a dare il buongiorno al nostro corpo, faremo delle camminate consapevoli nello spazio della palestra, faremo degli esercizi di allungamento ed estensione per favorire maggiore flessibilità, faremo piccoli movimenti per le articolazioni.

Gli incontri saranno settimanali. Ogni incontro avrà una durata di un'ora e mezza circa e si svolgerà negli spazi della palestra. Limite massimo 30 persone

Il percorso potrà comunque variare in termini di tempo, e giorno in base alle particolari esigenze dei fruitori.

Si richiede:

- un'aula sufficientemente grande, sgombra da banchi che permetta il movimento corporeo,
- un abbigliamento comodo da parte dei partecipanti per le attività previste, con eventualmente la possibilità di poter stare con calze antiscivolo.

FINI

- Favorire negli adulti il piacere di muoversi, di fare esperienza con il proprio corpo.
- Fornire uno spazio di confronto e riflessione.
- Contattare ed esprimere le proprie emozioni.

OBIETTIVI

- Sperimentare un nuovo modo di ascoltare il proprio corpo.
- Promuovere la comunicazione attraverso canali diversi dal verbale.
- Prendere coscienza del proprio corpo e sentire il piacere nel movimento.

METODOLOGIA

Gli incontri verranno condotti con tecniche energetiche di consapevolezza corporea come la camminata mindfulnes il bodywork di derivazione neo-reichiana, il rilassamento. Le discipline di riferimento sono il Counselling di gruppo.