

Mindfulness

MINDFULNESS-LAB fermati, respira, scopri!

Un laboratorio aperto a tutti i ragazzi, pensato come uno spazio in cui rallentare, divertirsi e imparare a stare meglio con se stessi e con gli altri.

Attraverso giochi, movimento, musica, respirazione, attività creative ed esperienze sensoriali, i ragazzi potranno avvicinarsi alla mindfulness in modo semplice, concreto e coinvolgente. Non si tratta di "stare fermi e non pensare", ma di imparare ad ascoltare ciò che accade dentro e intorno a noi, momento dopo momento.

La mindfulness può aiutare a sviluppare una maggiore attenzione e concentrazione, riconoscere e gestire le emozioni, ridurre stress e tensione e trovare strategie utili per affrontare con più calma le piccole e grandi sfide della quotidianità.

Sarà un'occasione per conoscersi meglio, ascoltare il proprio corpo, sperimentare nuove sensazioni e scoprire le proprie risorse, in un ambiente accogliente, libero dal giudizio e rispettoso dei tempi di ciascuno. Non serve saper meditare e non bisogna essere "bravi": basta la curiosità e la voglia di provare!

***Respira. Rallenta. Ascoltati. Connettiti.
E scopri quanto può essere bello
vivere il momento presente.***



E' UN'INIZIATIVA DI LEM ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE
VIA PIRANDELLO, 84/E - SESTO SAN GIOVANNI
WWW.ASSOCIAZIONELEM.ORG

con il contributo di

